

# CLAP

TOUS ACTEURS DE SA CARRIÈRE



Guide **mobilité**

GRUPE  
**vyv**



# CLAP

TOUS ACTEURS DE SA CARRIÈRE

Le monde dans lequel nous évoluons aujourd'hui change très vite, que ce soit au niveau digital, réglementaire ou environnemental. Comme tous, le Groupe VYV se transforme pour répondre aux besoins de nos adhérents/clients/patients et accomplir sa mission d'entrepreneur du mieux-vivre.

Par la signature d'un accord sur la Gestion des Compétences, des Emplois et des Parcours Professionnels, le groupe a choisi de vous accompagner pour vous aider à vous adapter et ne pas subir ces transformations, à faire de ces changements des opportunités de carrières.

En effet, un vaste champs des possibles et des parcours professionnels riches et variés s'offrent à vous à travers les différentes entités et la diversité de nos métiers.

Ce guide est pour vous : nous espérons qu'il vous apportera des éléments de réflexion et d'introspection pour vous mettre en mouvement et booster votre carrière !

**Vous êtes prêts ? Alors, action !**

**La DRH Groupe.**

## Sommaire

Introduction .....	4
50 nuances de mobilité .....	6
Sur la route... ..	8
Mon profil mobilité du moment .....	10
Mon rapport au travail .....	12
Le point sur mes envies .....	16
La grande vadrouille .....	20
Ma zone d'épanouissement .....	23
Mon champ des possibles .....	26
Mon prochain petit pas .....	30
À vous de jouer ! .....	32



## Votre carrière n'est pas un long fleuve tranquille

La vie professionnelle, c'est un peu comme le cinéma français : une aventure en soi. On croit souvent qu'il nous faudra simplement partir d'un point A pour aller vers un point B. Que notre job idéal nous attend nécessairement quelque part. Que la voie est toute tracée si l'on sait où aller...

Mais en fait non ! Ce schéma de pensée, c'est la version hollywoodienne et romancée de la carrière. Celle avec les bons, les méchants et le happy ending. Dans la vraie vie, c'est plutôt comme le cinéma à la française. Plein de revirements de bord, d'émotions, de ratés, d'hésitations, de rencontres, de grandes illusions et surtout de belles surprises.

Pour le dire autrement, les carrières linéaires, ce n'est plus obligatoirement la norme ! Aujourd'hui, on ne fait plus forcément le même métier toute sa vie. Le monde du travail évolue à la vitesse de la lumière, les attentes des individus aussi. Libre à vous d'expérimenter plusieurs transitions professionnelles. À votre façon.

Et si l'on faisait de ce mouvement perpétuel une chance de se réinventer ?  
Et si l'on considérait la mobilité comme une incroyable opportunité de vivre des expériences professionnelles riches, vibrantes et diversifiées ?  
Et si l'on choisissait de profiter de l'élan de l'époque pour trouver la place qui correspond à nos envies et capacités du moment ?

Ce guide est une invitation à questionner et construire vos mobilités professionnelles pour devenir réalisateur, acteur et chef opérateur de votre carrière.

### 3, 2, 1... Action !

## 50 nuances de mobilité

Qu'on y pense un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout, la mobilité pose question. Qu'est-ce que c'est finalement ?

Nous nous sommes, pour beaucoup, construits avec l'idée qu'il fallait gravir les échelons, faire ses preuves, se montrer patient, se montrer présent pour "monter". Nous avons abordé la vie professionnelle avec un rêve d'ascension sociale, de mobilité verticale.

Mais finalement, que recouvre cette notion dans un monde du travail mouvant ? Le mot **MOBILITÉ** cache de multiples possibilités :

1.

### Changer de métier

pour découvrir d'autres missions et responsabilités (reconversion, évolution, spécialisation...)

2.

### Changer de secteur

pour explorer un nouvel environnement, un nouveau sujet ou marché

3.

### Manager

pour accéder à des fonctions de coordination et/ou de pilotage de l'humain (management d'équipe, de stagiaire ou alternant, gestion de projet)

4.

### Élargir son périmètre de mission

pour relever de nouveaux défis, enrichir sa fiche de poste

5.

### Changer de périmètre ou de lieu

pour exercer ses fonctions ailleurs (autre entité, service, entreprise, pays, ville, région, environnement...)

6.

### Partager ses compétences avec un autre service

pour co-construire, croiser les regards, les métiers dans une logique collaborative

7.

### Intraprendre

pour entreprendre en interne et porter un projet dans les murs de l'entreprise

8.

### Entreprendre

pour conduire un projet de cœur à temps plein ou en complément d'une activité salariée

Au travail, quand on pense mobilité, on pense presque inévitablement au changement d'entreprise ou de fonction pour un meilleur poste. Mais qu'est-ce qu'un meilleur poste si ce n'est celui qui est aligné avec notre cahier des charges du moment ? La mobilité dépasse largement cette idée de changement de métier. Ses infinies variations permettent de répondre à différents objectifs : (re)trouver du sens au travail, développer de nouvelles compétences, garder du plaisir dans la durée...

Au sein du Groupe VYV, nous sommes convaincus des vertus de la mobilité pour les collaborateurs comme pour les organisations et avons à cœur d'accompagner nos équipes dans la construction de leurs trajectoires. Entretien l'engagement, s'adapter aux évolutions des métiers, favoriser la transmission des compétences sont des défis clés de notre politique mobilité.



**TEMPS 1**

Faire le point

**Objectif**

Définir mon point de départ, analyser ma situation et comprendre mes attentes du moment au travail pour valider ou invalider l'idée d'une mobilité



**FICHE 1**  
Mon profil mobilité  
> Page 10

**FICHE 2**  
Mon rapport au travail  
> Page 12

**TEMPS 2**

Introspection et projection

**Objectif**

Sonder le champ des possibles pour identifier des pistes de mobilité alignées avec mon cahier des charges



**FICHE 3**  
La Roue de la Vie  
> Page 16

**FICHE 4**  
La grande vadrouille  
> Page 20

## Sur la route...

Une transition professionnelle ou une mobilité, c'est un projet qui se mesure, se mûrit, se construit et se modèle au gré de vos envies. Une fois esquissé, celui-ci doit être mis à l'épreuve de la réalité. Est-ce faisable ? À quel horizon ? Suis-je bien armé ? Si non, de quoi ai-je besoin pour le concrétiser ou le redimensionner ?

Pour répondre à ces premières questions et commencer à dessiner les possibles, nous vous proposons un chemin en 4 étapes clés pour cadrer un projet de mobilité.

**TEMPS 3**

Action !

**Objectif**

Me mettre en mouvement pour valider la pertinence et/ou la faisabilité des options identifiées



**FICHE 5**  
Ma zone d'épanouissement  
> Page 23

**FICHE 6**  
Mon champ des possibles  
> Page 26

**TEMPS 4**

Concrétisation

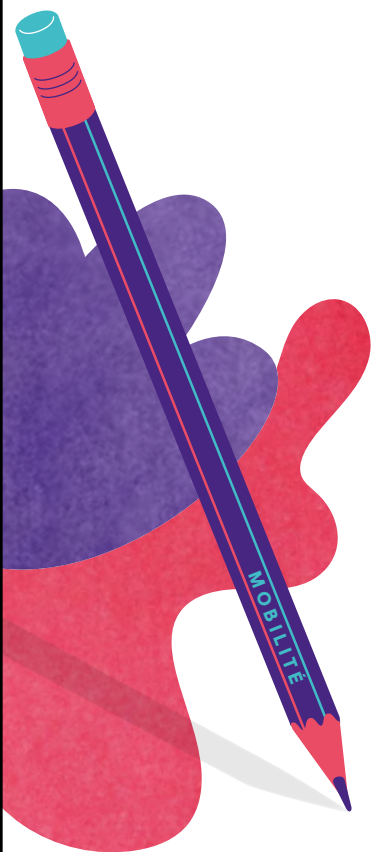
**Objectif**

Concrétiser mon projet de mobilité



**FICHE 7**  
Mon prochain petit pas  
> Page 30





FICHE 1

## Mon profil mobilité du moment

La mobilité suppose de savoir questionner son rapport au travail pour devenir acteur de sa trajectoire. Pour autant, nous ne sommes pas toujours en recherche de mobilité ou engagé dans un projet de changement à court ou moyen terme. Faites-le test suivant pour mieux cerner votre état d'esprit du moment.

### 1. Mon quotidien de travail aujourd'hui, c'est plutôt

- a Plan-plan, j'envisage sérieusement d'explorer de nouveaux horizons
- b Constant, je me sens à ma juste place et engagé dans mes missions
- c En mouvement, je fais mon possible pour mener de front ma mission et concrétiser mon projet de changement

### 2. Quand on me parle de mobilité, je me sens plutôt

- a Réservé. Pourquoi ? C'est obligé ?
- b Stressé. Ça me parle beaucoup mais comment on fait ?
- c Survolté. Très concrètement, on fait ça quand et comment ?

### 3. Quand je me projette à moyen terme (3-4 ans), je me vois plutôt...

- a Ailleurs, mais je ne sais pas encore exactement où

- b À cet endroit, là-bas, que j'ai clairement identifié comme ma prochaine étape professionnelle

- c Je ne projette rien, pour l'instant je suis bien où je suis

### 4. En ce moment, moi et le changement...

- a Ça fait deux. Je suis plutôt timide quand s'il s'agit de tout bousculer

- b C'est une grande histoire d'amour. J'ai la bougeotte et j'adore les commencements

- c C'est une question d'acclimatation. J'aime les nouveaux défis mais il me faut du temps

### 5. Si je devais donner un titre de film pour illustrer mon rapport à la mobilité du moment, ce serait plutôt...

- a Le fabuleux destin d' ..... (mon prénom et nom)

- b À bout de souffle

- c La cité de la peur

Suite à ce test, lequel des 3 états d'esprit suivants vous semble le plus juste à l'instant T ?



#### > En mode curieux (un maximum de a)

Vous êtes ouvert aux projections et à la discussion mais la mobilité n'est pas dans vos priorités. Aujourd'hui, votre équilibre est le bon. Votre quotidien vous convient et vous vous inscrivez davantage dans une logique de continuité que dans la construction d'un projet de mobilité. Vous vous sentez aligné professionnellement et n'avez pas (encore) envie de rebattre les cartes. Ce dont vous avez besoin ? Vous assurer que vous restez bien là pour les bonnes raisons !

**Les fiches qui pourraient vous inspirer :** Les fiches 1 (page 10, ci-contre) et 2 (page 12) pour faire un état des lieux de votre situation professionnelle actuelle et découvrir quelques outils pour mieux vous connaître.



#### > En mode changement (un maximum de b)

Au travail, vous arrivez au bout d'un cycle. Vous vous posez des questions sur votre prochaine étape professionnelle sans bien savoir par où commencer. Bouger oui, mais pour aller où et comment ? Qu'est-ce que cela veut dire en termes de risque et de changements (de périmètre, de rémunération, de cadre de travail, d'organisation) ? La mobilité vous attire et vous effraie à la fois. Vous avez le sentiment qu'il est temps de vous (re)positionner mais vous n'êtes pas tout à fait prêt à embrasser tous les changements que cela pourrait impliquer. Vous avez besoin d'un temps d'appropriation et d'exploration pour (re)trouver du sens au travail, évaluer les options et leur faisabilité et être accompagné dans votre démarche.

**Les fiches qui pourraient vous inspirer :** Les fiches 3 à 5 (pages 16, 20 et 23) pour faire le point sur vos envies, identifier les possibles à explorer et vous mettre en mouvement pour en valider la pertinence et la faisabilité.



#### > En mode projet (un maximum de c)

Le changement, pour vous, c'est maintenant. Vous avez déjà en tête des options, voire une piste de mobilité privilégiée. Votre esprit est en ébullition, vous avez la bougeotte et avez hâte de vous lancer. Ce qu'il vous faut ? Du concret ! Des rencontres, des entretiens, des process et de la visibilité pour commencer à challenger et concrétiser votre projet.

**Les fiches qui pourraient vous inspirer :** La fiche 6 (page 26) et les fiches complémentaires disponibles sur votre espace mobilité pour structurer votre argumentaire et séduire ceux qui pourraient vous aider à concrétiser votre projet.

FICHE 2

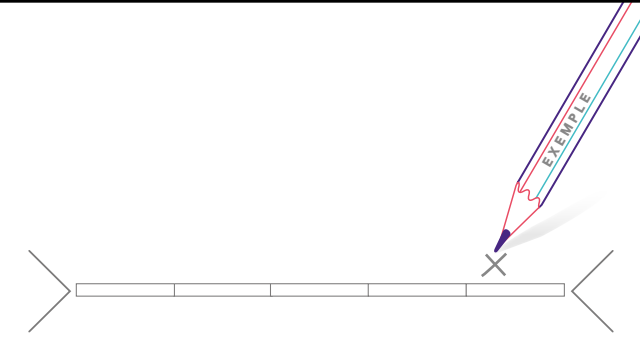
## Mon rapport au travail

**Quand il s'agit de devenir acteur de sa trajectoire, la question du rapport au travail est déterminante et très récurrente ! Le sens que l'on donne au travail est une notion extrêmement subjective (ce qui a de l'importance pour moi n'en a peut-être pas pour mon voisin) et très évolutive.**

Notre rapport au travail change au gré de nos rencontres, besoins, étapes, impératifs, envies et moments de vie et suppose d'être interrogé fréquemment, projet de mobilité ou non. Pour identifier ce qui fait sens pour vous, il est utile de vous questionner sur ce qui vous anime, ce qui vous donne envie de vous lever le matin, ce dont vous rêvez pour votre quotidien. Nous vous proposons, en préambule, un petit jeu d'auto-positionnement.

### Mes attentes au travail aujourd'hui

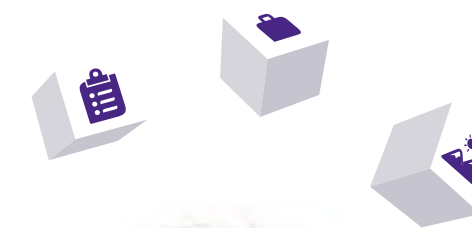
Pour chacune des questions ci-après, apposez une croix au niveau du curseur qui vous correspond le plus aujourd'hui.



1	Le travail, c'est mon moteur : plus j'en fais, mieux je me sens	Le travail, c'est de la douleur : je suis complètement rincé
2	L'équipe pour moi c'est sacré, quel plaisir de collaborer	L'équipe, c'est du bonus, pas besoin d'être en groupe pour avancer
3	La sécurité du travail, c'est important quand on ne sait pas de quoi demain sera fait	La liberté, c'est plus précieux qu'un filet de sécurité
4	Vie pro/vie privée, peu importe si les deux s'emmêlent, j'y trouve une forme d'équilibre	Seg-men-ter, quand je travaille je travaille, quand je coupe je coupe
5	Une réunion à 9h ? N'essayez même pas d'y penser, j'aurais à peine bu mon café	Frais et dispo à 7h, j'aime bien commencer tôt mes journées
6	J'aime démarrer les projets. Pour l'amour des commencements	J'aime faire ce que je sais faire. Pour l'amour de l'engagement



7	Travailleur de l'ombre, pas besoin de projecteur pour me mettre en action		Lumière, caméra, je suis sensible à la reconnaissance et la visibilité de mes projets
8	Vocation réalisateur, j'aime réfléchir à la stratégie et tirer les fils		Vocation chef opérateur, j'aime faire, les deux mains dans l'action et l'opérationnel
9	Je suis plutôt polyvalent et touche-à-tout		Mono projet et expert dans un domaine
10	J'aime que mes journées soient bien organisées et j'adore mes petits rituels		Surtout, pas de journée type
11	Avoir du cadre, ça compte beaucoup pour moi		Sans autonomie, je ne peux pas
12	Le travail est un terrain d'accomplissement inouï		Il n'y a pas que le boulot dans la vie



### Les bonnes questions à se poser

> Si je dois résumer en une phrase ou un mot clé, le travail, aujourd'hui, c'est pour moi un moyen de...

> Aujourd'hui, mes principaux besoins au travail sont...

### Pour aller plus loin

> Partager mes apprentissages à un ou plusieurs collègues pour confronter mon cahier des charges à celui des autres et mieux comprendre ce qui a de l'importance dans mon quotidien.





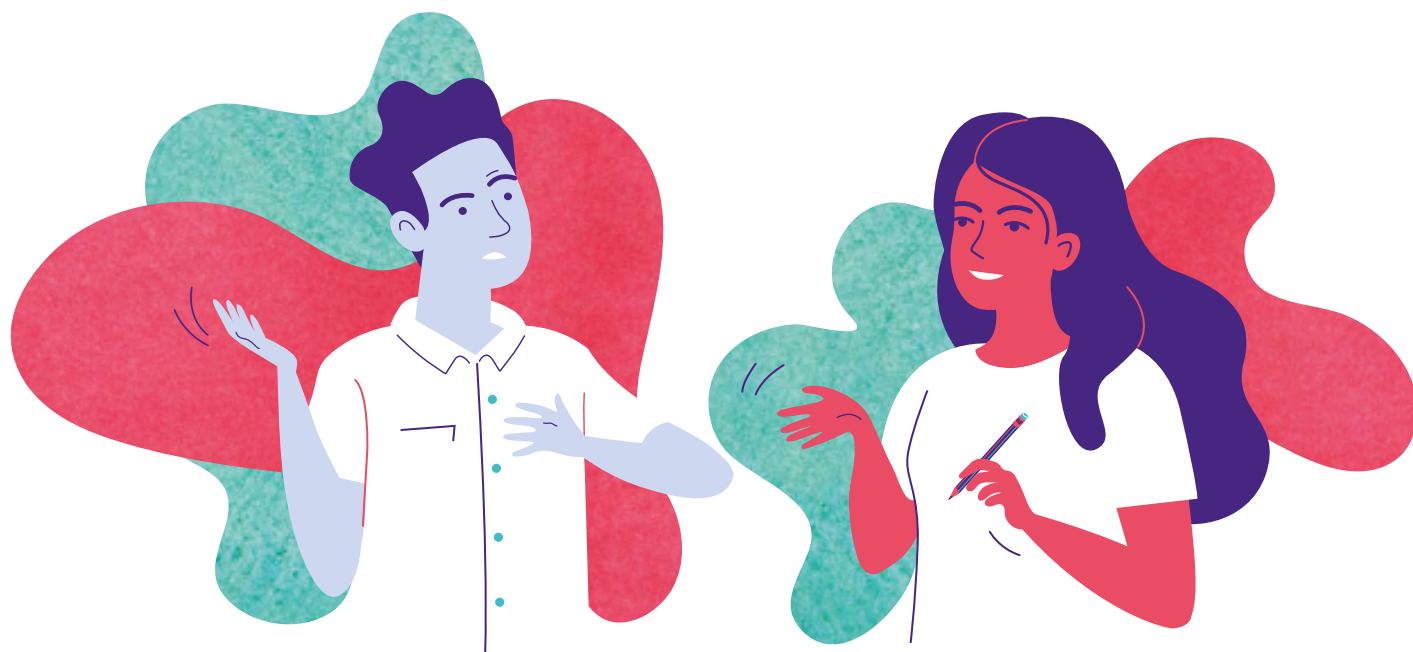
FICHE 3

## Le point sur mes envies

**Questionner l'idée d'une mobilité suppose de commencer par effectuer un état des lieux de votre situation. Où en suis-je aujourd'hui ? Qu'est-ce qui compte le plus pour moi dans ma vie en général ? Est-ce que ces besoins sont satisfaits ?**

Si nous sommes convaincus que le poste idéal n'existe pas, nous pensons en revanche qu'il existe des options qui sonnent particulièrement justes pour nous à un moment donné, car elles nous permettent d'avoir l'équilibre de vie qui nous correspond à cet instant.

C'est l'idée de la Roue de la Vie : vous aider à identifier les choses qui sont vraiment importantes pour vous aujourd'hui, et à voir dans quelle mesure vous avez besoin d'initier un changement. C'est un outil très simple à réutiliser autant de fois que nécessaire !



### > La roue de la vie Mode d'emploi

**1.** Listez 6 à 8 éléments/critères qui illustrent ce que vous attendez du travail aujourd'hui et ce qui vous tient particulièrement à cœur dans votre vie, de manière plus générale. Il peut s'agir de points sur lesquels vous n'êtes aujourd'hui pas satisfait, mais qui représentent néanmoins des besoins importants pour vous.

**Exemples :** apprendre de nouvelles choses, avoir une sécurité financière, me sentir utile, transmettre mes compétences, faire du sport, avoir du temps pour mes amis et ma famille...

**2.** Nommez dans le template page suivante, chacune des parts du camembert avec les critères identifiés.

**3.** Matérialisez votre degré de satisfaction actuel pour chacun de ces critères. Imaginez que vous les notez de 0 à 10 : le zéro est au centre du cercle, le 10 à l'extrémité. (cf. l'exemple ci-dessus).



▲ L'exemple

**4.** Choisissez **LE** critère que vous souhaitez voir évoluer en priorité et matérialiser cela sur votre roue de la vie (par une flèche qui monte par exemple). Réfléchissez à comment vous pourriez faire évoluer ce critère.

**Par exemple :** pour faire évoluer le critère "apprendre de nouvelles choses" je peux :

- Me former, dans l'optique d'exercer de nouvelles missions
- Proposer de prendre une nouvelle mission, un nouveau projet, au sein de mon poste actuel
- Changer de poste
- Changer d'activité au sein du groupe Me lancer dans une nouvelle activité à côté de mon travail (faire de la musique, de la peinture, faire des cours de langue, bricoler...)

**5.** Choisissez parmi ces idées de solutions celle qui vous parle le plus, et réfléchissez aux conséquences que cela pourrait avoir sur les autres critères. Matérialisez-les sur la roue, d'une autre couleur, par des flèches qui montent ou qui descendent par exemple.

**Par exemple :** si je souhaite voir le critère "apprendre de nouvelles choses" augmenter et que l'option qui me parle le plus est de "me former, dans l'optique d'exercer de nouvelles missions", cela pourrait impacter le temps dont je dispose pour transmettre des compétences. Cela pourrait aussi avoir un effet sur ma vie perso : je pourrais avoir moins de temps pour faire du sport ou voir mes amis.

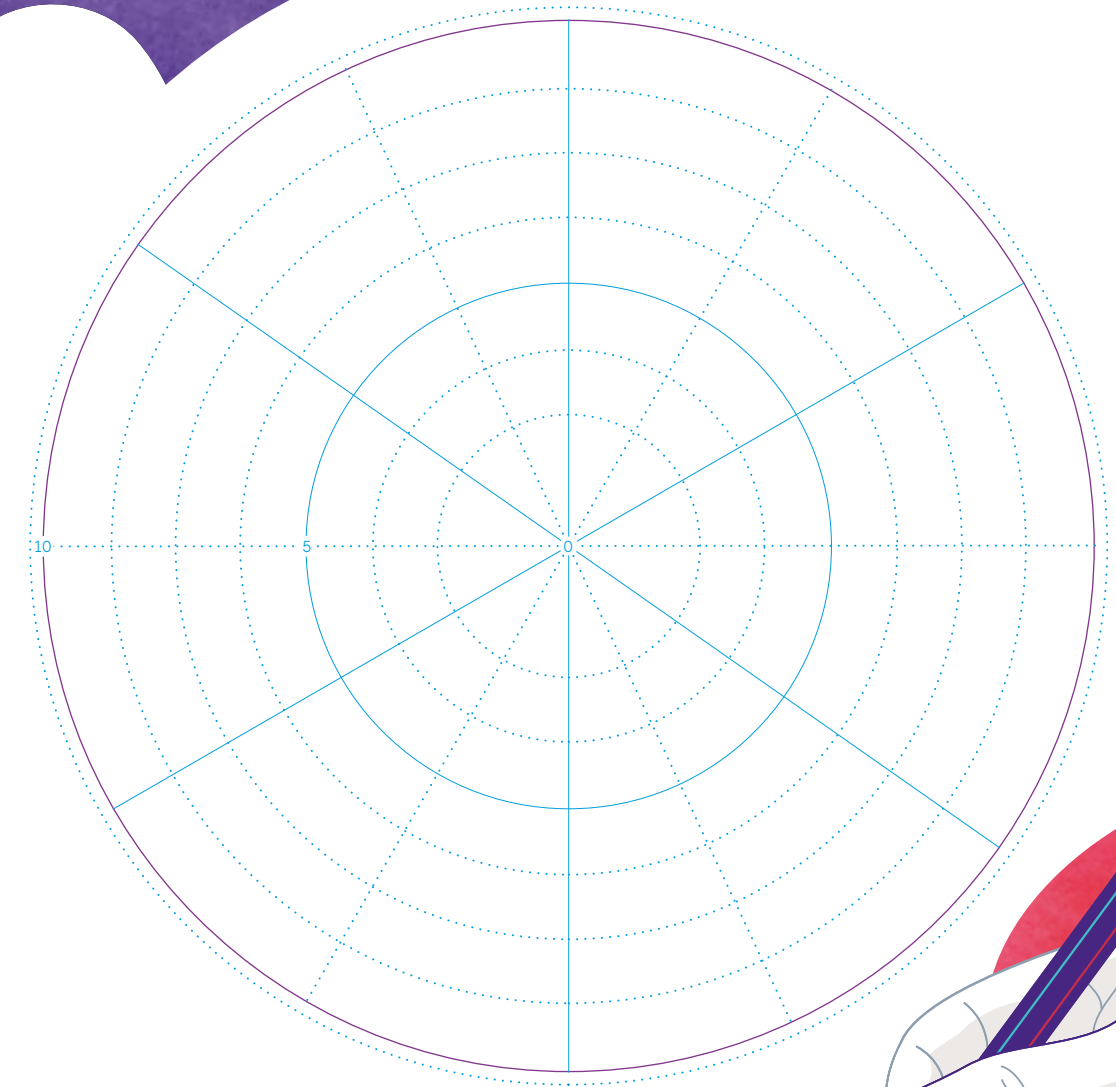
**6.** Qu'en dites-vous ? Êtes-vous prêt à assumer les conséquences de ce choix ?

### Les bonnes questions à se poser

Une fois que vous avez identifié ce qui compte le plus pour vous dans votre vie et votre quotidien de travail, vous pouvez finaliser cet état des lieux en vous posant les questions suivantes :

- > Pourquoi ai-je rejoint mon entreprise en premier lieu ?
- > Pourquoi suis-je à ce poste aujourd'hui ?
- > Qu'est ce qui me donnerait envie de changer ?
- > Qu'est ce qui me ferait rester à mon poste actuel ?
- > Suite à cette réflexion, dans quelle mesure ai-je envie de réfléchir à une mobilité ? Vous pouvez noter la désirabilité d'un projet de mobilité sur une échelle de 1 (pas du tout envie) à 5 (très envie).

## > Ma roue de la vie





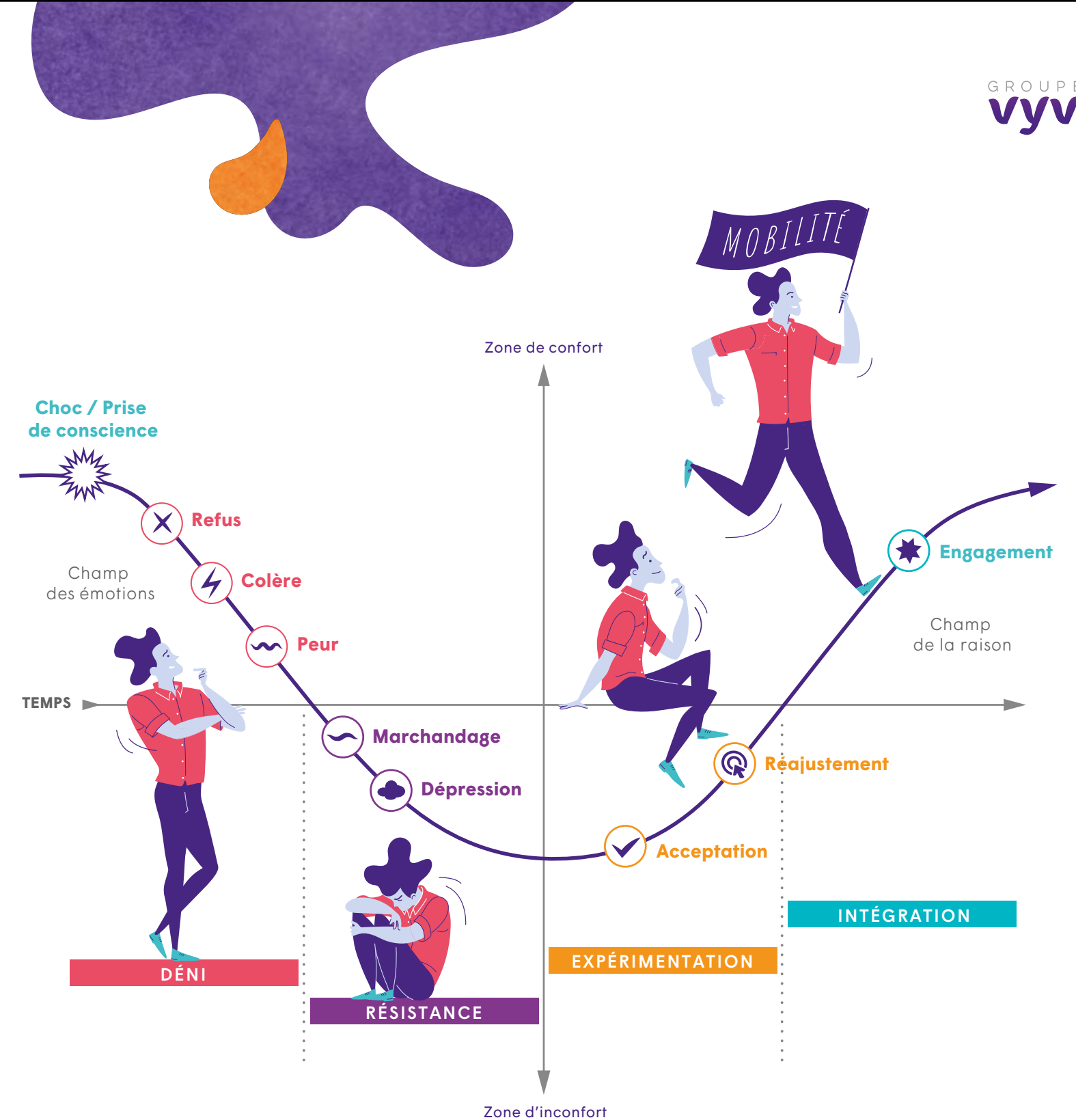
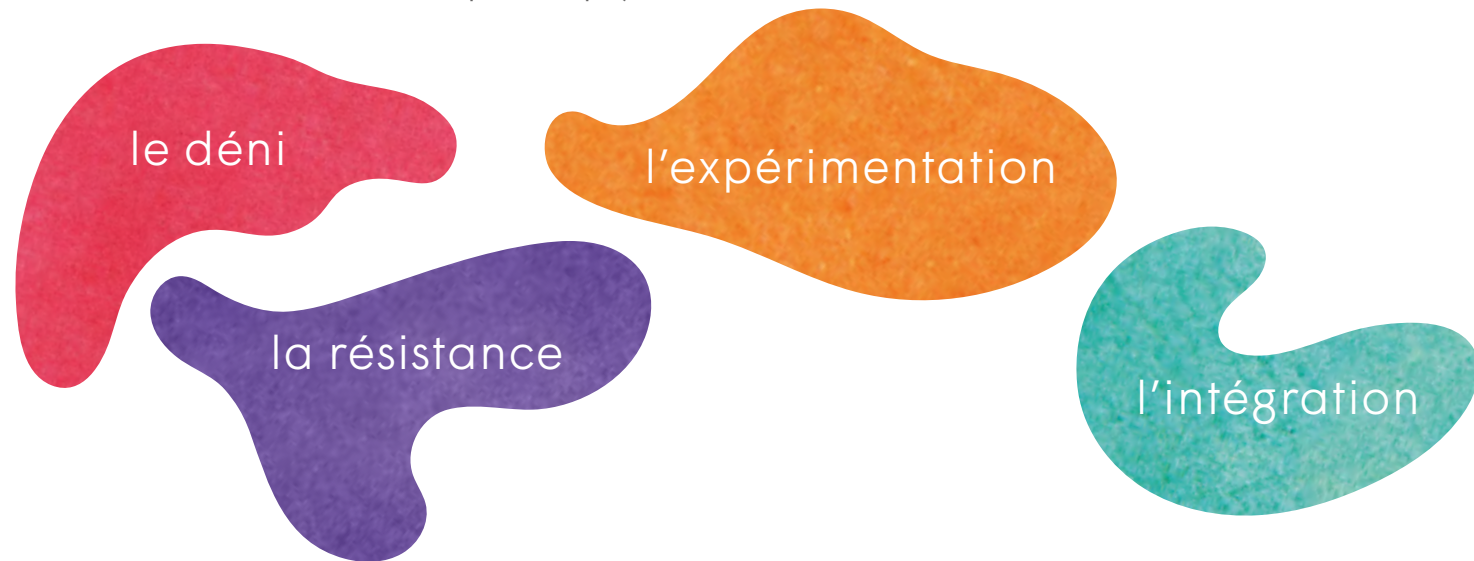
FICHE 4

# La grande vadrouille

La mobilité est un chemin exploratoire, une épopée personnelle, professionnelle et surtout émotionnelle. Comme dans toute phase de transition, il n’y a pas de route toute tracée, seulement des chemins à emprunter. Alors avant de se lancer, il est impératif de prendre le temps de faire le point sur son état intérieur et de visualiser les étapes à parcourir. Pour cela, il est utile d’avoir à l’esprit un outil de positionnement : “la courbe du changement”.

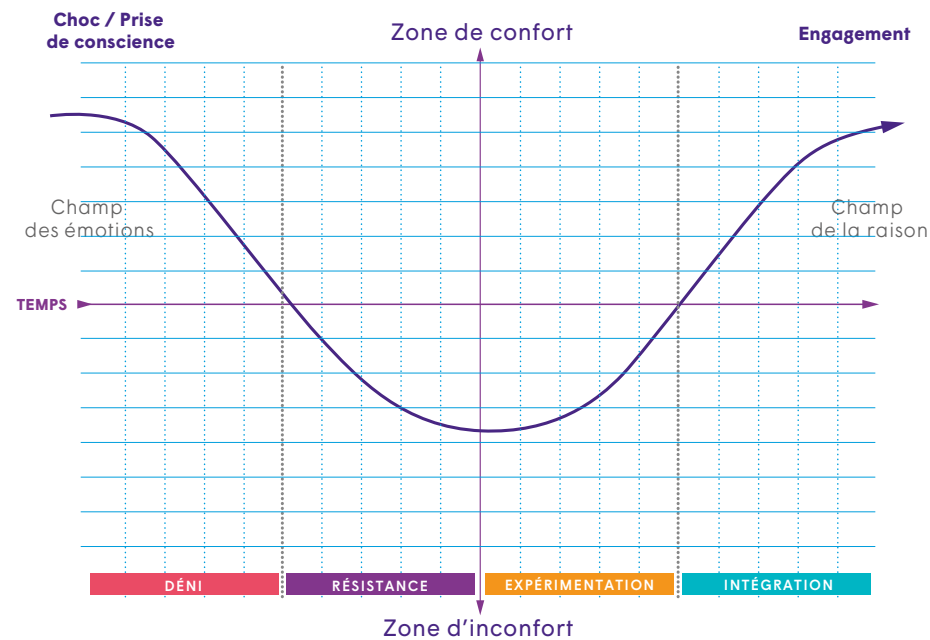
## LA COURBE DU CHANGEMENT

La courbe du changement est un modèle qui a été théorisé par la psychiatre et psychologue suisse Elisabeth Kübler-Ross. Il sert de référence dans l’explication de tout processus de cheminement intérieur et est notamment célèbre pour expliquer les différentes phases du deuil. Il peut se transposer à tout changement professionnel dans une logique de mobilité ou plus largement d’adaptation professionnelle (dans le cadre d’un nouveau projet, d’une organisation différente, de l’accueil de nouvelles recrues par exemple).



### LA COURBE DU CHANGEMENT APPLIQUÉE À UN CHANGEMENT OU UN PROJET DE MOBILITÉ PROFESSIONNEL

Lorsque nous entamons un processus de changement professionnel, qu'il soit choisi ou subi, nous passons tous par 4 phases émotionnelles clés : le déni, la résistance, l'expérimentation, et l'intégration. Tout processus de transition demande de passer par l'ensemble des étapes. Ces 4 phases de la transition peuvent durer plus ou moins longtemps selon les individus et peuvent être vécues plus ou moins bien.



### Me situer dans la courbe du changement

**Cette courbe est particulièrement utile lorsqu'il s'agit de se situer dans un processus de changement. Néanmoins, même si vous n'êtes pas ou pas encore engagé dans une dynamique de changement, cette grille de lecture peut s'avérer pertinente pour définir votre point de départ et identifier votre état d'esprit du moment. Voici quelques questions pour vous aider à vous positionner :**

- > Dans quelle phase de la courbe je pense me situer aujourd'hui, vis-à-vis de ma situation actuelle ou de mon projet de mobilité professionnelle ?
- > Pourquoi ? Qu'est-ce qui me permet de l'affirmer ?
- > Ai-je plutôt le sentiment d'être en zone de confort ou d'inconfort ?
- > Quelle est ou quelles sont les émotions que je ressens ?
- > De quoi ai-je besoin pour passer à l'étape d'après ?

TEMPS 3  
ACTION 1  
>>>

FICHE 5

## Ma zone d'épanouissement

**Pour valider/invalider un projet de mobilité ou simplement bien se connaître, il est essentiel de prendre le temps de faire le point sur ses compétences et ses appétences. Qu'est-ce que je sais faire ? Qu'est-ce que j'aime faire ? Une réflexion clé pour trouver la place qui nous correspond, et où nous pouvons être utile.**

### LA MATRICE DU SWEET SPOT

À la croisée de nos appétences (ce que l'on aime faire) et de nos compétences (ce que l'on sait faire) se cache le "sweet spot". Au tennis, c'est cet endroit précis où la balle s'élance avec une telle puissance et une telle précision qu'elle gagne le set à tous les coups. Transposé à votre travail, c'est là où vous avez le plus de chances d'être épanoui et performant, car vous prenez du plaisir à effectuer vos tâches, et vous êtes compétent pour les effectuer. La matrice du sweet spot va vous aider à identifier les missions, les métiers, dans lesquels vous aurez le plus de chances de vous sentir à votre juste place.

**Choisissez 10 à 15 choses que vous aimez faire (#appétences). Vous pouvez explorer :**

Les activités-plaisirs  
extraprofessionnelles

Les missions professionnelles  
où vous vous souvenez  
avoir pris du plaisir

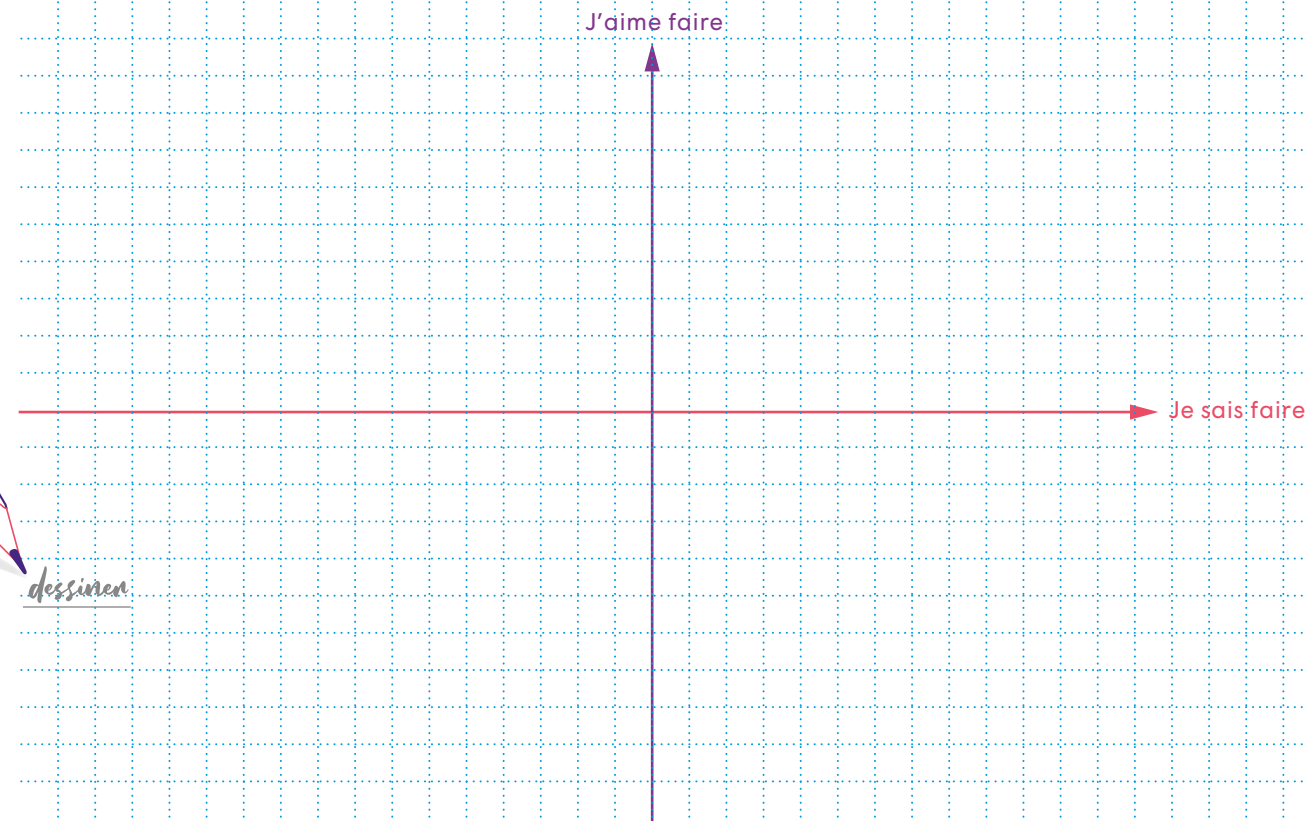
**Choisissez 10 à 15 choses que vous savez faire (#compétences). Cela peut être :**

Des savoir-faire : des compétences  
techniques pour lesquelles  
vous vous êtes formé

Des savoir-être : des compétences  
émotionnelles et relationnelles  
qui relèvent de votre posture



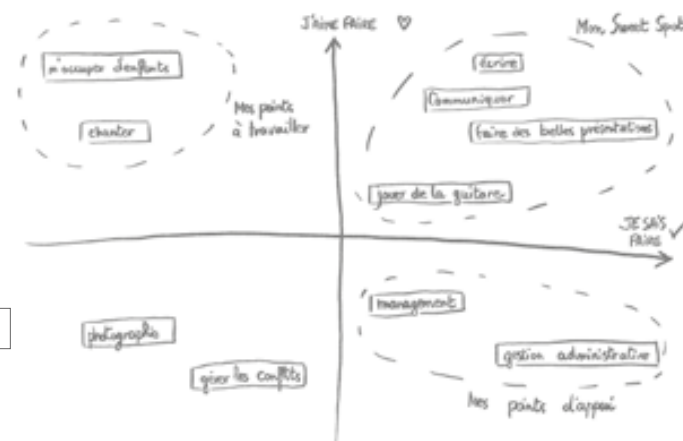
## > Ma zone d'épanouissement



### Complétez la matrice ci-dessus.

À l'horizontale, un axe "je sais faire" et à la verticale un axe "j'aime faire". Positionnez les éléments de vos deux listes sur la matrice, comme sur l'exemple ci-après. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, soyez spontané !

L'exemple >



### Identifiez les différentes zones de votre matrice

#### 1. Votre sweet spot :

il se compose des éléments en haut à droite de votre matrice, à la croisée de ce que vous aimez faire et de ce que vous savez faire. C'est dans ces activités que vous avez le plus de chances d'être épanoui et performant.

#### 2. Vos points à développer :

ils se situent en haut à gauche de votre matrice, à la croisée de ce que vous aimez faire, mais que vous ne savez pas particulièrement bien faire. C'est la zone où vous avez des opportunités de progression : on apprend plus facilement quelque chose que l'on aime !

#### 3. Vos points d'appui :

ils se situent en bas à droite de votre matrice, à la croisée de ce que vous savez faire, mais n'aimez pas particulièrement faire. C'est la zone des choses que vous pouvez mobiliser, dans une certaine mesure... Sous peine d'ennui et/ou de démotivation !

### Les bonnes questions à se poser

- > Sur vos points à développer : dans quelle mesure pouvez-vous vous former pour progresser sur ces éléments ? À quels métiers / secteurs / entreprises cela pourrait vous permettre d'accéder ?
- > Sur vos points d'appui : dans quelle mesure peuvent-ils vous aider à "réussir" dans d'autres métiers / secteurs ?
- > Sur votre sweet spot : dans quels métiers / secteurs / types d'entreprise pouvez-vous mobiliser ces éléments ?

### Pour aller plus loin

Partager ma matrice du sweet spot à un collègue ou à mon manager pour l'enrichir.

FICHE 6

## Mon champ des possibles

**Nous le savons, nous expérimenterons tous des transitions. À notre façon. Certains plus souvent que d'autres mais nous serons inmanquablement invités à nous repositionner au cours de notre parcours. Être acteur de sa trajectoire, c'est savoir sonder les possibles lorsque l'opportunité se présente. Définir et prioriser les options à explorer. Quelles sont les pistes de changement qui se dessinent ? Est-ce le bon moment pour moi ? Dans quelle mesure est-ce faisable (cf. le marché du travail, mes compétences, mes priorités de vie...) ?**



### > L'arbre des possibles

**Pour faire le point sur vos options et ouvrir les vannes de l'exploration, nous vous proposons un exercice : l'arbre des possibles. Pour l'aborder, il est utile, dans un premier temps, de soulever le maximum de possibles, sans censure ni objections. Quels chemins s'offrent à moi pour la suite ? Changer de métier ? Changer de secteur ? Travailler en faisant le tour du monde ? Changer de poste dans ma société actuelle ? Reprendre une formation dans tel ou tel domaine ? Avoir deux activités en même temps ? Me mettre à mon compte ? Trouver un job dans une autre ville ?**

- 1. Listez sans vous censurer et sans retenue** toutes les idées de prochaines étapes professionnelles qui se présentent à vous (même les plus farfelues)
- 2. Représentez-les sous la forme d'un arbre**, où chaque branche est une option possible à explorer, dans le template ci-dessous
- 3. N'hésitez pas à combiner les options** et à les considérer chacune à part. Par exemple, si vous habitez à Nantes et qu'une de vos options est de déménager à Marseille, une autre de travailler avec des personnes âgées et une autre de changer de clinique : vous pouvez dessiner une branche autre clinique (avec le(s) nom(s) de la / des cliniques) à Nantes, une branche clinique à Marseille (même remarque), une branche travailler avec des personnes âgées à Nantes, une branche travailler avec des personnes âgées à Marseille. Chacune de ces options mérite d'être considérée séparément.
- 4. Laissez reposer. Cet arbre est vivant !** A mesure que vous allez avancer dans vos réflexions, de nouvelles branches peuvent pousser, d'autres tomber. Celles qui ne sont pas d'actualité aujourd'hui pourront le devenir demain, à mesure que les circonstances de votre vie évolueront. N'hésitez pas à refaire l'arbre autant de fois que vous le souhaitez !

#### Pour aller plus loin

**Prendre contact avec mon conseiller RH pour m'inscrire à un atelier mobilité...**



## ➤ Mon arbre des possibles

Les exemples ▼



A large grid for drawing a personal 'tree of possibilities'. The grid is composed of 20 columns and 20 rows of small squares, with a larger square grid in the center.



FICHE 7

## Mon prochain petit pas

Même si nous ne sommes pas encore engagés dans une démarche de mobilité, nous avons une conviction : c'est l'action qui nous permet d'accélérer la réflexion. À ce stade, votre idée de mobilité professionnelle n'est peut-être qu'une phrase sur un bout de papier, un fantôme. Pour valider ou invalider cette idée, une seule option : se mettre en mouvement.

Pour avancer sans tout bousculer, il faut commencer petit. Y aller progressivement. **Petit pas par petit pas.**

### Pour aller plus loin

Partager mes petits pas avec mes proches pour mesurer le chemin parcouru.



## Le petit pas

Le petit pas, c'est la plus petite action que vous pouvez faire pour avancer vers votre objectif et/ou dans votre réflexion professionnelle. Le petit pas peut nous amener à nous conforter dans le fait qu'une option peut nous convenir, ou nous faire rebrousser chemin ! Car en allant confronter nos idées à la réalité du terrain, en évitant de rester dans le mythe du poste idéalisé, nous pouvons nous rendre compte que ce n'est finalement pas la direction qui nous correspond ! Le petit pas évite de perdre son temps.

### LE PETIT PAS SE DÉFINIT PAR TROIS CARACTÉRISTIQUES-CLÉS :

- > **Il est réalisable** : il ne vous fait pas peur, vous vous sentez vraiment capable de le faire
- > **Il est délimité dans le temps** : il a une date limite pour l'effectuer
- > **Il est quantifiable** : il est clairement défini et mesurable

#### Exemples :

*"Rencontrer des personnes qui font le métier qui m'inspire"*

#### > Ce n'est pas un petit pas.

- Il n'est pas quantifié : combien de personnes ?
- Il n'est pas délimité dans le temps : avant quelle date ?

> **Il peut devenir** : *"identifier 5 personnes de ma ville dont le métier m'inspire d'ici la fin de la semaine."*

*"Mettre à jour mon profil LinkedIn d'ici la fin de la semaine"*

#### > C'est un petit pas !

Même si certaines personnes pourront trouver cela difficile... dans ce cas, ne pas hésiter à découper la tâche en plus petites tâches : mettre à jour ma dernière expérience pro, puis la précédente, etc.

### IDENTIFIER MON PREMIER PETIT PAS

1. **Formulez votre premier petit pas** pour avancer dans votre réflexion. Pour vous aider, vous pouvez répondre aux questions suivantes :
  - "Qu'est-ce que je peux faire dès aujourd'hui pour valider / invalider l'option que j'ai choisi d'explorer pour ma prochaine étape professionnelle ?"
  - "Qu'est-ce que je peux faire cette semaine pour découvrir de nouvelles options qui pourraient me correspondre ?"
2. **Vérifiez que votre petit pas est** :
  - > Réalisable
  - > Délimité dans le temps
  - > Quantifié
3. **Inscrivez votre petit pas sur un post-it**, affichez-le dans un endroit bien visible (votre frigo, votre carnet, votre ordinateur) jusqu'à ce qu'il soit effectué.
4. **Faites-le et recommencez l'opération** avec le prochain petit pas... pour aller progressivement vers votre prochaine étape professionnelle.



## À vous de jouer !

**Vous avez une bonne vision de votre projet de mobilité et êtes prêt à passer à l'action ? Bravo ! Ce qui vous reste à faire ? Le formaliser et construire vos outils pour bien en parler. Pour concrétiser un projet, il faut savoir se raconter. Quels sont les bons réflexes pour verbaliser ce que je recherche et me créer des opportunités ? Comment parler de moi ? Quel est le fil rouge dans mon parcours et pourquoi ce projet a du sens pour moi aujourd'hui ?**

**Objectifs : structurer, convaincre, persuader.**



➤ La mobilité continue sur votre espace dédié...

Rendez-vous en ligne pour retrouver les offres de mobilité interne au sein du groupe !



[mobilites.groupe-vyv.fr](https://mobilites.groupe-vyv.fr)

Et n'hésitez pas à demander les "tips" mobilité à votre conseiller RH : des fiches conseils dédiées à la mise en action !

1. **Raconter mon histoire** : comprendre comment parler de mes compétences et de ce que je recherche
2. **Clarifier mon CV** : repenser mon CV à l'aune de mon projet de mobilité
3. **Structurer et rédiger ma lettre de motivation** : concevoir un argumentaire pour motiver mon projet de mobilité
4. **Préparer mon entretien mobilité** : nourrir une conversation authentique
5. **Identifier mes ressources mobilité en interne** : comprendre les dispositifs, options et formations disponibles pour concrétiser mon projet.



**Prêts ? Action !**



**CLAP**  
TOUS ACTEURS DE SA CARRIÈRE





---

**DRH Groupe VYV**  
**Décembre 2020**

Groupe VYV, Union Mutualiste de Groupe soumise aux dispositions du Code de la mutualité,  
immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 532 661 832, numéro LEI 969500E0I6R1LLI4UF62.  
Siège social : Tour Montparnasse - 33, avenue du Maine - BP 25 - 75755 Paris Cedex 15. DirCom - 11/20.  
Création graphique : Aude Estivalet & JM Jumeau / Illustrations : TOOMA - toomaju.myportfolio.com  
Photos : © iStock - Getty images.

---

**[mobilites.groupe-vyv.fr](https://mobilites.groupe-vyv.fr)**