

Du Doute à la Clarté, Redéfinis Ton Avenir Professionnel avec l' Ikigai

par Lucero Martinez



RECONVERSION
RÉUSSIE





Lucero Martinez

Experte en Reconversion Professionnelle depuis 2017

Coach Carrière Alumni de Grandes Écoles

INSA



ESSEC
BUSINESS SCHOOL

AgroParisTech 





Recherche



Accueil



Réseau



Offres d'emploi



Messagerie



Notifications

Pour Cadres

Trouve LE Métier Fait Pour Toi

Experte en Reconversion
Professionnelle

Lucero Martinez



ns - +Plaisir - +Équilibre- Pro-Perso - +Se Sentir À Sa Place



Lucero Martinez, Experte en Reconversion des Cadres

J'aide les Cadres & Ingénieur.e.s à Trouver LE Métier Fait Pour Eux et Se Reconvertir 🚀 sans se tromper !

Lille et périphérie · [Coordonnées](#)

10 873 abonnés Plus de 500 relations



Reconversion Réussie



Robert Dilts NLP University
International

+160 Cadres
Accompagnés

→ Connectons : <https://www.linkedin.com/in/luceromartinez-reconversionreussie/>

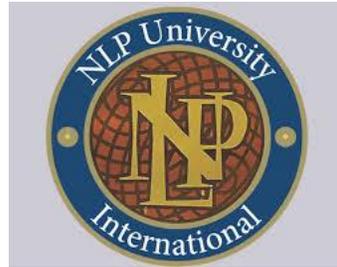
1

Doutes & Peurs

2

Développement personnel

COACH
ACADÉMIE



3

Ikigai



Manque de motivation

Porter un masque

Epuisement

Manque d'équilibre pro - perso

Manque de projection



Axel Vannier

Ing. Automobile à
Photographe



Des photos professionnelles pour
une communication *qui te ressemble*



Portrait

Mise en situation

Reportage



Axel Vannier  · 1er

Photographe indépendant | Reconnecte toi
à ton image  Des photos professionnelles
pour une communication qui te ressemble
vraiment

Axel Vannier Photographe

Versailles, Île-de-France, France

Justine Guillot

Ing. Mécanique
à Pâtisserie



Justine Guillot · 1er

Pâtissière indépendante

JGuillot Pâtisserie • Youschool

Sargé-lès-le-Mans, Pays de la Loire, France

Camille Beauchamp

Ing. Génie Civil à
Entrepreneure engagée



Camille BEAUCHAMP · 1er

Entrepreneure engagée - Fondatrice
de Cimélo, monuments funéraires
écoresponsables & Conseils aux collectivités



Cimélo • INSA Lyon - Institut National des Sciences
Appliquées de Lyon

Clermont-Ferrand, Auvergne-Rhône-Alpes, France



Pourquoi l' Ikigai est important pour votre carrière ?

1

Motivation accrue

2

Sens du but

3

Réduction du stress

4

Epanouissement personnel

Qu'est-ce que l'Ikigai ?



QUESTIONS POUR T' AIDER

par Lucero Martinez



RECONVERSION
RÉUSSIE



Ce Que J' Aime : « Passion »

Questions Pour t'Aider :

1. Quelles activités me font perdre la notion du temps ?
2. Quels sujets ou domaines me passionnent (me donnent de l'énergie, m'apportent de la joie), même en dehors de mon travail actuel ?
3. Quelles sont les tâches que je réalise volontiers, sans attendre une récompense ?
4. Quels types de projets ou missions me motivent à me dépasser ?
5. Quelle est la dernière fois où je me suis senti(e) pleinement épanoui(e) dans ce que je faisais ?
6. Quels sont les moments où je me sens pleinement moi-même ?

Ce Dont Le Monde a Besoin: « Mission »

Questions Pour t'Aider :

1. Quels besoins importants perçois-je autour de moi, dans mon secteur ou dans la société ?
2. Quelles causes ou valeurs sociétales me touchent profondément ?
3. Comment aimerais-je que mon travail contribue positivement au monde ?
4. Dans quelles situations, j'aime naturellement aider les autres ?
5. Qui admire-je pour leur impact dans la société, et pourquoi ?
6. Quelles causes m'ont poussé à m'engager personnellement par le passé ?

Ce Pourquoi Je Peux Être Payé.e: « Profession »

Questions Pour t'Aider :

1. Quels rôles ou métiers sont rémunérés dans les domaines qui m'intéressent ?
2. Quels services ou expertises les autres me demandent-ils régulièrement ?
3. Quelle est ma perception de la rémunération idéale pour une vie équilibrée ?
4. Comment pourrais-je convertir mes passions en un service rémunéré ?
5. Comment pourrais-je proposer mes services ou compétences pour créer de la valeur ajoutée ?

Ce Pourquoi Je Suis Doué.e: « Vocation »

Questions Pour t'Aider :

1. Quelles sont les tâches que je réalise plus rapidement ou plus efficacement que les autres ?
2. Pour quelles qualités suis-je souvent complimenté(e) par mes collègues ou amis ?
3. Quels savoir-faire ai-je acquis au fil des années et dont je suis fier(ère) ?
4. Dans quels contextes est-ce que je fais preuve d'aisance et de fluidité ?
5. Dans quels rôles ai-je été sollicité(e) pour mes conseils ou mon expertise ?
6. 10. Quelles compétences ai-je développées que j'aimerais encore améliorer ?

3 EXEMPLES D' IKIGAI REMP LIS PAR D' ANCIENS COACHÉS

par Lucero Martinez



RECONVERSION
RÉUSSIE



PISTES

- Cartographie, métiers liés aux SIG
- Coach sportif, prof de sport
- Guide de randonnée
- Stage
- Météorologue
- Géologue
- Hydrologue

CE QUE J'AIME

- La nature
- Le sport
- Les énigmes / casse tête, résoudre des problèmes
- Faire des photos / vidéos
- Les livres, surtout roman policier
- Les animaux
- Passer du temps avec mes amis
- Les événements climatiques / géologiques
- Les courses d'orientation
- Les cartes
- Escape game

PISTES

- Gestion et protection de la nature (éco prof, etc)
- Métiers liés aux énergies renouvelables
- Service pépinière
- Hydrologue (plus axé environnement ou hydraulique)

CE POURQUOI JE SUIS DOUÉ

- Les sports d'endurance
- Synthétiser, faire un croquis
- Besoin de énigmes, problème
- M'orienter sur une carte, dehors
- Apprendre

CE DONT LE MONDE A BESOIN

- De justice
- D'égalité
- De sobriété
- De respect de la nature, la diversité
- D'entraide
- D'un monde plus durable
- De plus de résilience
- Protéger plus la nature la biodiversité
- De moins de consommation excessive

PISTES

- Météorologue
- Géologue
- Hydrologue
- Cartographie, métiers liés aux SIG

- Savoir coordonner des personnes
- Savoir calculer, estimer
- Savoir évaluer les risques, pour trouver des solutions pour les réduire
- Savoir synthétiser des informations
- Savoir transmettre mes connaissances
- Savoir protéger
- Besoin de résoudre des problèmes

PISTES

- Chef de projet développement durable
- Hydrologue fluvial
- Gestion et protection de la nature
- Prof écologie, développement durable

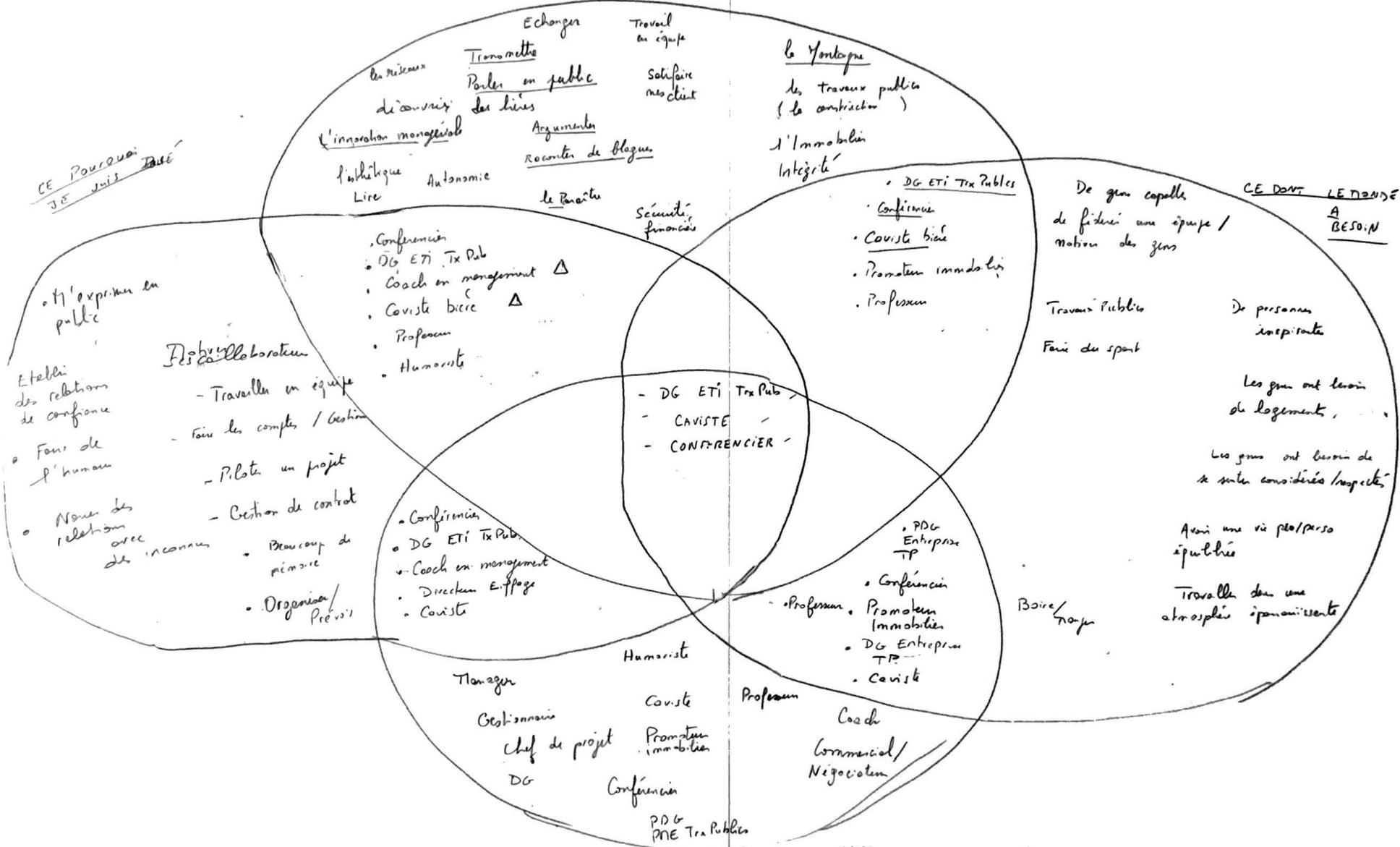
CE POURQUOI JE SUIS PAYÉ

23/07/23

PDG - securité financie
+
Conférencier / Coach / PDG PME / Coach

CE QUE J'AIME

CE POURQUOI JE SUIS PAÏÉ



PISTES.

ORGANISATION
PRIORISATION / SYNTHETISATION
ENSEIGNEMENT

**CE POURQUOI TU ES
DOTE**

- Organiser
- Motiver les personnes / Enthousiasme
- Ressentir les personnes.
- Synthétiser
- Prioriser les tâches.
- Très appliqué, va au bout des choses. (scolaire)
- Rigoureuse
- Facile¹ adaptable en communication
- Efficace.
- Enseigner

PISTES

LEAN MANAGEMENT
GESTION DE PROJET
ORGANISATION
COACHING

**CE QUE
S'AIME**

- Sport
- Organiser
- Echange avec les gens / Partage
- Outil qui simplifie la vie
- Amour
- Ranger
- Organiser des événements familiaux
- Mode
- Comparer / Tableau comparatif.
- Imaginer de nouveaux outils (Web)
- Famille
- Stabilité - Savoir à jouer

PASSION

PISTES.

MON ORGANISER
AIDER LES ENFANTS.
COMMUNICATION.

**CE DONT
LE MONDE A BESOIN**

Apprendre à être efficace
Apprendre à ranger
Apprendre à gérer son budget
Réduire les consommations en faisant les choses diffé.
Accompagner les enfants dans leur difficultés.
Communication

VOCATION

PROFESSION

MISSION

- Synthétiser les informations
- Organiser les chantiers
- Trouver des pistes d'amélioration \rightarrow productivité
- Rechercher de nouveaux outils pour \rightarrow la productivité
- Minimiser les coûts de la NO
- Avoir en regard extrême
- Analyser une situation et trouver des solutions. (plan d'action)

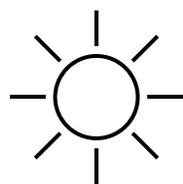
**CE POURQUOI TU
ES PAYE**

PISTES

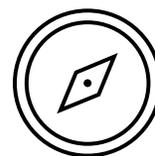
LEAN MANAGEMENT
GESTION DE PROJET
DVT D'OUTILS



Surmontez les défis et les doutes



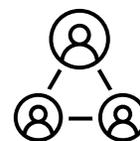
Optimisme



Guidance



Résilience



Soutien

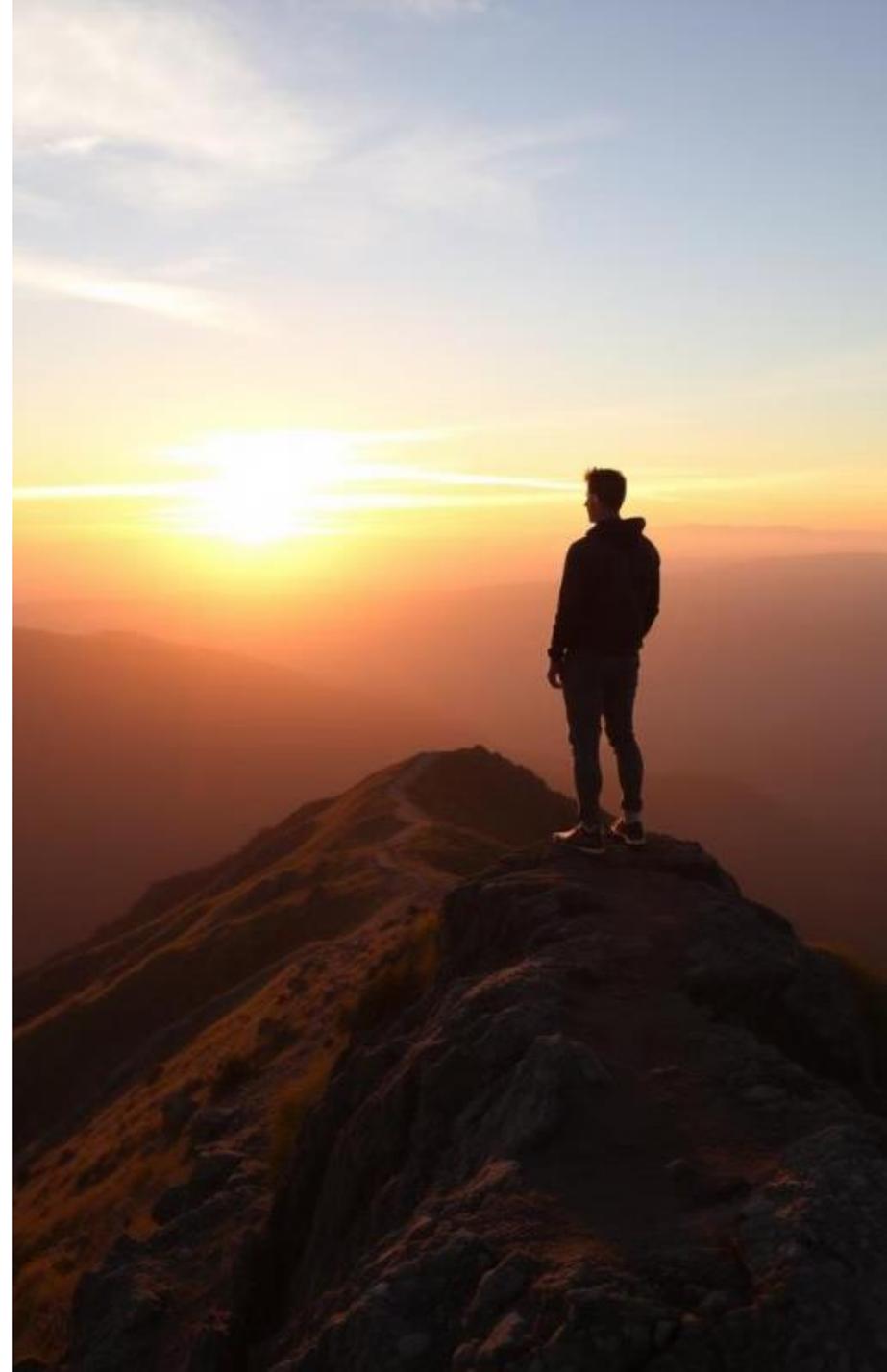
Conclusion et Prochaines Etapes

1 Exploration continue

2 Réflexion régulière

3 Action concrètes

[Appel gratuit pour obtenir ta stratégie personnalisée pour gagner en clarté sur ton avenir & épanouissement professionnel :](https://lucromartinez.kartra.com/page/reservation)
<https://lucromartinez.kartra.com/page/reservation>



Aussi, rejoignez mon groupe WhatsApp

A destination des cadres qui se posent des questions sur leur avenir et leur épanouissement professionnel, et qui veulent trouver le métier qui leur correspondrait vraiment. Vous y trouverez ateliers gratuits, exercices et coup de boost pour semer les graines de votre futur changement professionnel, via ce lien :

<https://chat.whatsapp.com/EU0zqoBSqFZ7Inug4iRZnMou>

ou en scannant le Code QR :



Lucero Martinez

- Experte en Transition Professionnelle de Cadres depuis 2017
- + de 160 cadres ont trouvé leur voie grâce à son programme «Reconversion Réussie» (finançable via le CPF)
- Coach Carrière de grandes écoles comme l'INSA, l'ESSEC, AgroParisTech, HEC, ECAM, Les Déviations...
- Appel gratuit de 45 min pour connaître ta situation professionnelle et t'apporter ta stratégie personnalisée pour gagner en clarté sur ton avenir professionnel :
<https://luceromartinez.kartra.com/page/reservation>



Lucero Martinez

- Profil LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/luceromartinez-reconversionreussie/>
- Profil Facebook : <https://www.facebook.com/luceromartinez.reconversionreussie/>
- Compte Instagram : https://www.instagram.com/lucero.reconversion_reussie/?hl=fr
- Podcast :
<https://open.spotify.com/show/6n3dWgr97csSoWoHzrWnb0?si=62763fc366264055>
- Chaîne Youtube : <https://www.youtube.com/@reconversionreussie>