

34 QUESTIONS
À SE POSER AVANT DE
QUITTER SON JOB !

Hello !

Moi c'est **Cindy**, coach certifiée spécialisée en Bilan de compétences et transition professionnelle.

J'ai la chance d'accompagner au quotidien mes clientes à se lancer sereinement et en confiance dans tous leurs nouveaux projets pro !

Mon mantra ?

Introspection, exploration, passage à l'action !



J'ai créé **Te ara coaching** pour accompagner les femmes à retrouver du sens et un alignement profond dans leur quotidien pro (et perso !)

BIENVENUE DANS TON OUTIL

Tu te sens perdu.e et démotivé.e dans ton travail ?

Tu ne trouves plus de sens dans ce que tu fais ?

Tu aimerais vivre une vie professionnelle plus riche et épanouissante ?

Tu voudrais faire le point sur tes compétences et identifier tes aspirations profondes ?

Tu as envie de partir de là où tu es, mais tu as peur ?

Sache que tu es au bon endroit !

Je te propose une série de questions à te poser avant de tout envoyer balader. Ces questions vont te permettre d'être au clair avec ta décision, de mettre des mots dessus et de vraiment y réfléchir.

Même s'il est impossible de remplacer un accompagnement en coaching ou en bilan de compétences avec un coach professionnel, il existe des outils que tu peux faire autonomie et qui sont d'excellents points de départ pour accompagner une réflexion sur soi, comprendre les priorités, et amorcer le changement vers un épanouissement plus global.

Pour réaliser cet exercice, je t'invite à te mettre dans un endroit calme où tu te sens bien et de prendre le temps de répondre aux questions.

Je te souhaite une belle introspection !

Cindy.

SUR TON RESENTI ACTUEL

- Quels sont les aspects de mon job qui me frustrent ou me déplaisent ?
- Quels moments au travail me rendent vraiment heureux(se) ou épanoui(e) ?
- Est-ce que je ressens plus d'énergie positive ou négative en pensant à mon travail ?
- Suis-je en accord avec les valeurs de mon entreprise ?
- Si oui, quelles sont mes valeurs fondamentales ?
- Ai-je l'impression que mon travail a du sens ?

SUR TES BESOINS ET TES MOTIVATIONS

- Qu'est-ce que j'attends réellement d'un emploi ? (salaire, reconnaissance, sens, flexibilité, etc.)
- Quelles sont les compétences ou talents que je souhaite utiliser davantage ?
- Au contraire, quelles sont les compétences que je ne souhaite plus utiliser ?
- Est-ce que mon poste actuel me permet d'évoluer ?
- Qu'est-ce qui me motive le plus dans un environnement de travail ?

SUR TON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- Est-ce que mon lieu de travail me convient ?
- Mes relations avec mes collègues et supérieurs sont-elles positives ?
- Est-ce que mon travail impacte négativement ma santé mentale ou physique ?
- Ai-je l'impression d'être écouté(e) et valorisé(e) dans mon poste actuel ?
- Est-ce que mon poste actuel me laisse assez de temps pour ma vie personnelle ?

SUR LA RECONVERSION OU LA TRANSITION

- Ai-je une idée claire de ce que je veux faire après ce job ?
- Quels sont les risques et bénéfices d'un changement maintenant ?
- Est-ce que je suis prêt(e) financièrement pour une transition professionnelle ?
- Ai-je exploré toutes les options avant de prendre cette décision (évolution interne, reconversion, freelancing, etc.)

SUR LES DIFFÉRENTES ALTERNATIVES

- Ai-je cherché à résoudre les problèmes actuels dans mon poste avant de penser à partir ?
- Est-ce que je peux envisager une négociation de poste, de salaire ou de conditions ?
- Ai-je envisagé de demander une mobilité interne ?
- Est-ce que des changements dans mon environnement professionnel suffiraient à me satisfaire ?

SUR TES PRIORITÉS PERSONNELLES

- Qu'est-ce que je suis prêt(e) à sacrifier pour changer de carrière ?
- Quelle place le travail occupe-t-il dans ma vie aujourd'hui ?
- Quelles seraient les conséquences de quitter ce poste sur ma vie personnelle ?
- Est-ce que je quitterais mon emploi si je n'avais aucune pression sociale ou financière ?
- Suis-je prêt(e) à vivre avec l'incertitude d'un nouveau départ ?

POUR PRENDRE DU RECUL

- Si je devais donner un conseil à un(e) ami(e) dans ma situation, que lui dirais-je ?
- Dans trois ans, comment je voudrais me souvenir de cette décision ?
- Est-ce que je quitte ce poste pour fuir un problème ou pour avancer vers un objectif ?
- Si je reste dans ce job six mois de plus, qu'est-ce que cela pourrait changer pour moi ?
- Qu'est-ce que ça me coûte de rester dans ce job ?
- À quoi devrais-je renoncer en prenant la décision de quitter mon entreprise ?

Bravo pour ce travail d'introspection !

J'espère que ces questions t'ont aidé à y voir plus clair sur ta situation et à prendre une décision plus réfléchie, alignée avec tes aspirations et ton objectif professionnel.

Pour t'aider à avancer sereinement et de façon durable vers tes objectifs, découvre le programme :

Transition

Ton guide personnel pour une orientation professionnelle réussie !
Cet accompagnement est un processus dynamique et évolutif qui s'adapte à tes besoins, tes motivations et à tes aspirations.

C'est un véritable tremplin pour une nouvelle vie professionnelle épanouissante et stimulante !

[Découvrir le programme](#)



UNE APPROCHE PROACTIVE ET PERSONNALISÉE

En plus des entretiens individuels que nous faisons ensemble, tu as accès à une plateforme où un espace de travail t'est exclusivement dédié !



Tous tes modules à disposition pour avancer en profondeur et sans stress !

Dans cette plateforme ludique et innovante, tu trouveras des vidéos pédagogiques, tes cahiers de travail (workbooks) à télécharger et des outils de coaching à actionner immédiatement pour passer à l'action dans ton projet !

Le but est que tu avances vers ton objectif en alliant de manière complémentaire le e-learning et l'accompagnement individuel et personnalisé avec moi.

Découvrir le programme



Cindy

Coach professionnelle certifiée et consultante en bilan de compétences

@tearacoaching

contact@teara-coaching.fr

www.teara-coaching.fr

