

RESSOURCES & VOUS

LA LIBERTÉ D'APPRENDRE
N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI GRANDE !

N°6

Qu'est-ce qui nous fait nous lever chaque matin pour aller travailler ?

Bien au-delà du statut et du salaire, avoir un travail qui a du sens est une source inépuisable de vitamines mentales qui apporte bonne humeur, épanouissement, fierté du travail accompli, désir d'implication, sentiment d'appartenance et de la motivation. C'est ce qui nous donne l'énergie pour nous lever le matin !

Profitez de ce numéro pour vous recentrer sur vous-même afin d'être davantage à l'écoute de vos besoins et de vos valeurs professionnelles. Vous pourrez ainsi avancer avec clarté et sérénité sur la voie d'un épanouissement professionnel en accord avec vos propres aspirations !

#SEDÉVELOPPER



LE MOOC DU MOIS

« Faire l'inventaire de ses compétences »

Faire l'inventaire de ses compétences aide à la fois à mieux se connaître et à étayer son projet professionnel. Ce cours propose de définir ce qu'est une compétence, de recenser ce que vos nombreuses expériences vous ont appris à faire et comment exploiter cela. Eh oui, quel que soit votre parcours, vous savez faire des choses : répondre au téléphone en anglais, rédiger un compte-rendu, réparer un vélo... et vous avez vos manières propres d'agir dans telle et telle situation ! Ce sont ces qualités et compétences qui définissent quel professionnel vous êtes.

Je participe !



L'ARTICLE DU MOIS

« Pour que votre travail ait du sens, changez votre regard »

Comment se fait-il que certaines personnes très bien payées et travaillant dans des conditions confortables ressentent un grand vide, tandis que d'autres qui travaillent sans relâche dans les égouts de New York se sentent comblées ? Tout ou presque est une question de sens. Pour la plupart des gens, le sens est quelque chose qui se construit plutôt qu'il ne se découvre.

Travailler jour après jour en sachant pourquoi on le fait demande de la volonté et de la pratique. Quelle que soit votre profession, ces conseils vous aideront à trouver du sens au travail.

Ça m'intéresse !



Parmi les caractéristiques d'un travail qui a du sens, figurent les occasions d'apprendre et de se développer. Le plaisir de progresser, d'apprendre et d'acquérir de nouvelles compétences contribuerait ainsi à favoriser le sens trouvé dans le travail.

Découvrez notre sélection d'ouvrages à lire sur YouScribe !

Ça m'intéresse !



CONFÉRENCE INSPIRANTE

Inscrivez-vous ! « Donner du sens à sa vie professionnelle »

Le 21 octobre, venez profiter de l'expérience d'Hélène PICOT, conférencière, coach certifiée et créatrice de la méthode « Rêvez, osez, foncez : 3 mois pour trouver sa voie ».

Je m'inscris !



CONFÉRENCE DU NET

« Le travail au sens propre »

Dans cette vidéo, Gaëlle Vandeputte et Matthieu Sylvestre témoignent sur leur retour d'expérience concernant l'homme et son rapport au travail, et questionnent son lien avec l'épanouissement personnel des individus.

Je regarde !





COURAGE DE L'INTUITION

« L'intuition, clé de la réussite personnelle et collective. »



MOTIVATION

« Motiver c'est inverser le sens de l'énergie. »

[Je veux recevoir les prochaines vidéos](#)



Trouvez votre Ikigai !

L'ikigai est une philosophie de vie japonaise qui consiste à trouver un sens à notre vie, un équilibre, une raison de se lever le matin et d'être heureux d'accueillir chaque jour. On peut le voir comme un outil qui nous permet de faire le point et nous donne une **ligne directrice**.

Un des pans de l'ikigai concerne la relation au travail : un concept particulièrement intéressant pour qui recherche un meilleur équilibre vie professionnelle/vie personnelle, et davantage de sens dans son travail. Cette méthode invite à trouver un équilibre entre ce qui nous plaît, nos compétences, notre rémunération et l'utilité de notre job pour le monde.

Un principe qui repose avant tout sur l'individu : **chacun est responsable de son parcours** et de rendre sa mission plus enrichissante. Alors n'attendez plus, et trouvez votre Ikigai !

[Je fais le test !](#)

Votre ambition au service de ce qui compte vraiment.



Yvelines
Le Département



[Se désabonner](#) | [Gérer votre abonnement](#)

Conseil départemental des Yvelines - 2 place André Mignot 78000 Versailles