



— M.M —  
ADORCAP

— COACHING —

# **(Re)Trouver du sens dans son travail !**

Maëly MUGUET – ADORCAP – Coach en Gestion de Carrière

# (Re) Trouver du sens dans son travail

---

## 19h : Début de la conférence

Objectifs :

- Mieux comprendre ce qui nous motive
- Prendre conscience de ses zones d'harmonies et de stress
- Identifier ses forces et ses limites
- Envisager un nouvel équilibre de sa vie (pro et perso)

19h45 : Questions ?

20h15 : Fin de l'intervention

## Atelier Collectif Individuel



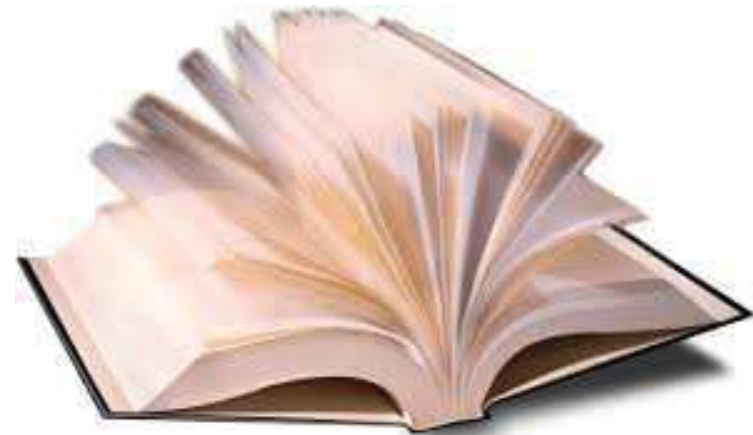
# Mon histoire... de Maëly à ADORCAP

---



Maëly MUGUET  
ADORCAP  
[www.adorcap.fr](http://www.adorcap.fr)  
[contact@adorcap.fr](mailto:contact@adorcap.fr)

Coach Professionnel Certifiée  
Spécialisée en **Gestion de carrière**  
Praticienne Natures Multiples



13 ans d'expérience professionnel  
MS Stratégie Internationale et Marketing Industriel (EM Lyon)



# Objectif 1 : Trouver son IKIGAI !

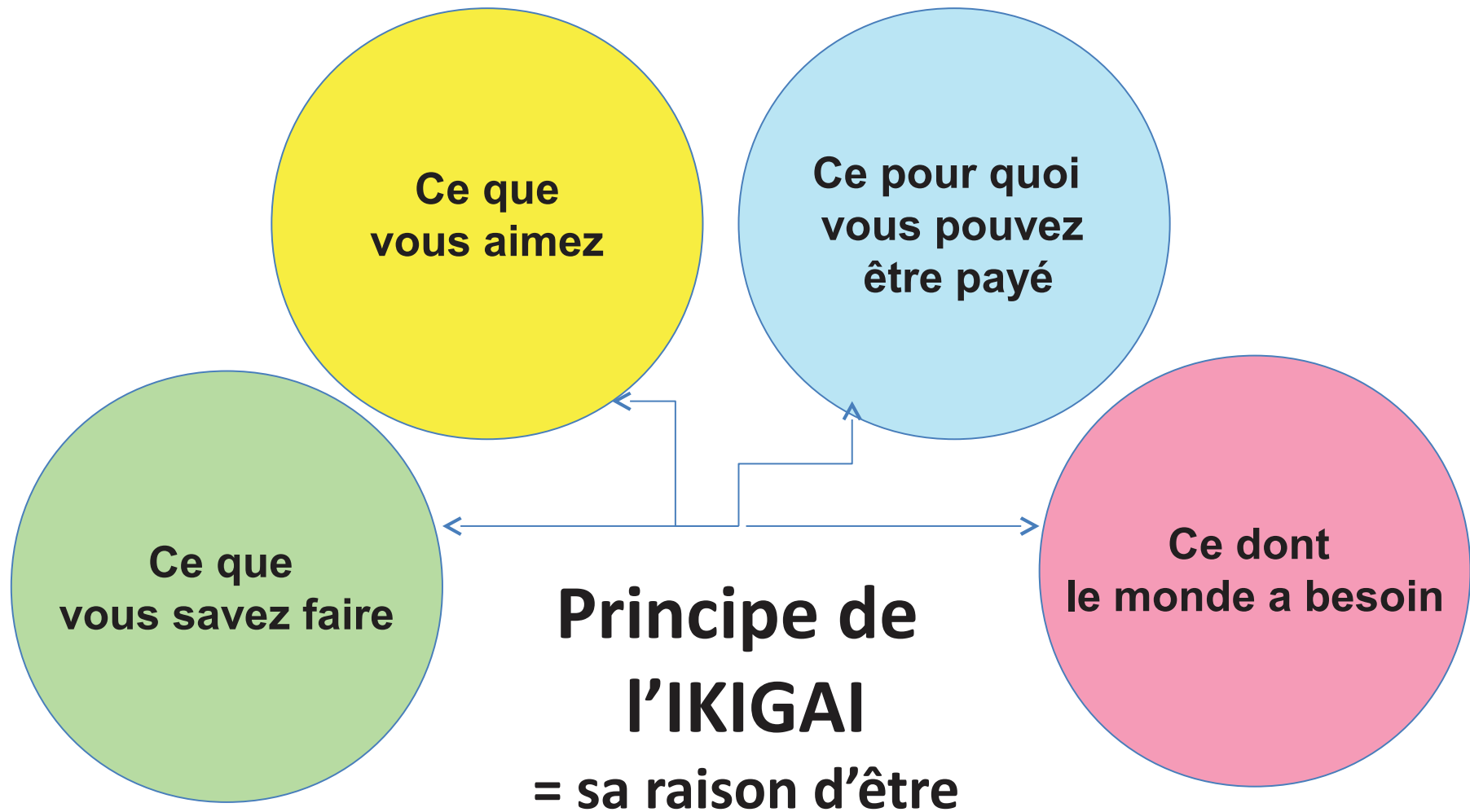
# (Re) Trouver du sens dans son travail



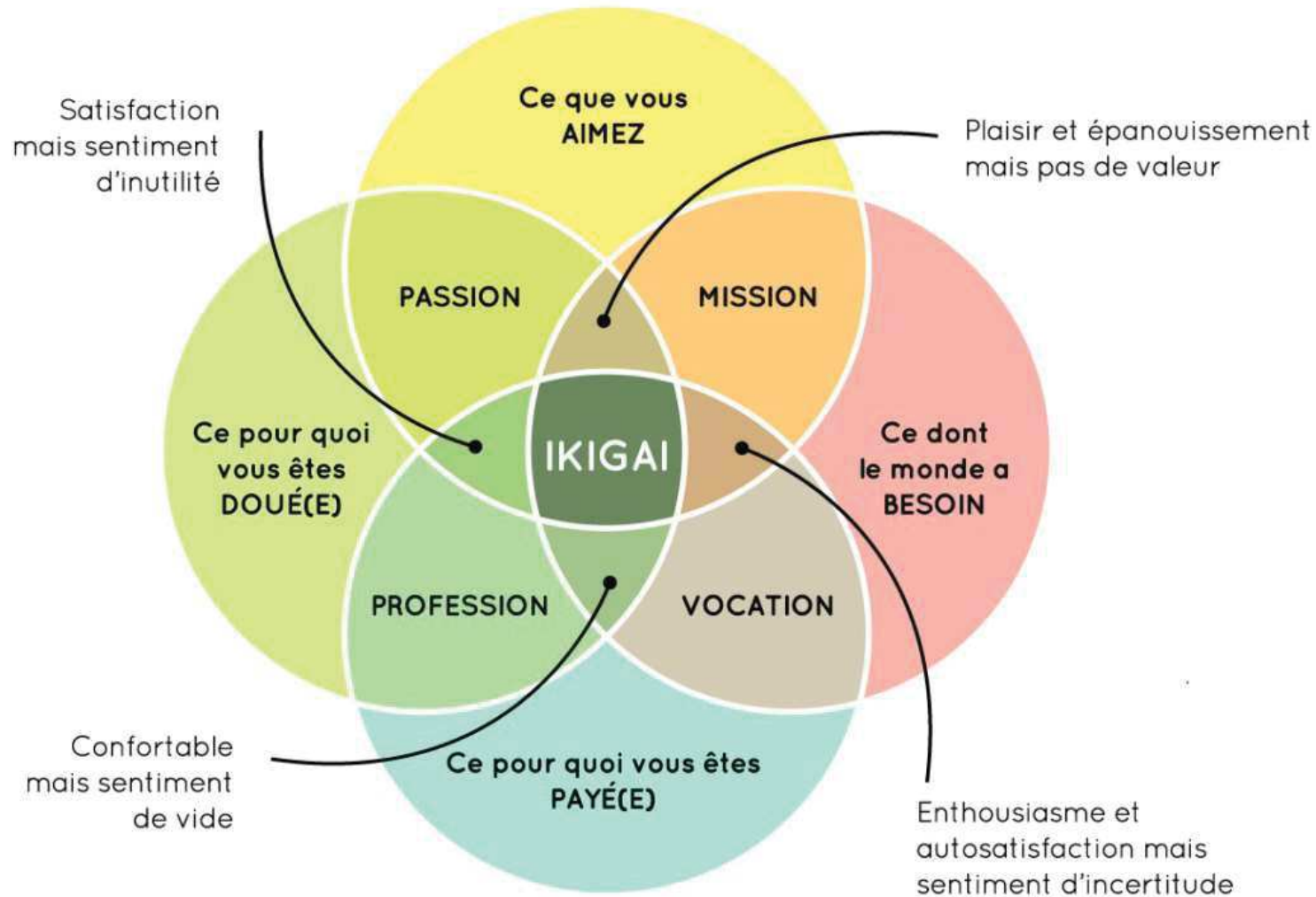
Okinawa : une petite île près du Japon...

# (Re) Trouver du sens dans son travail

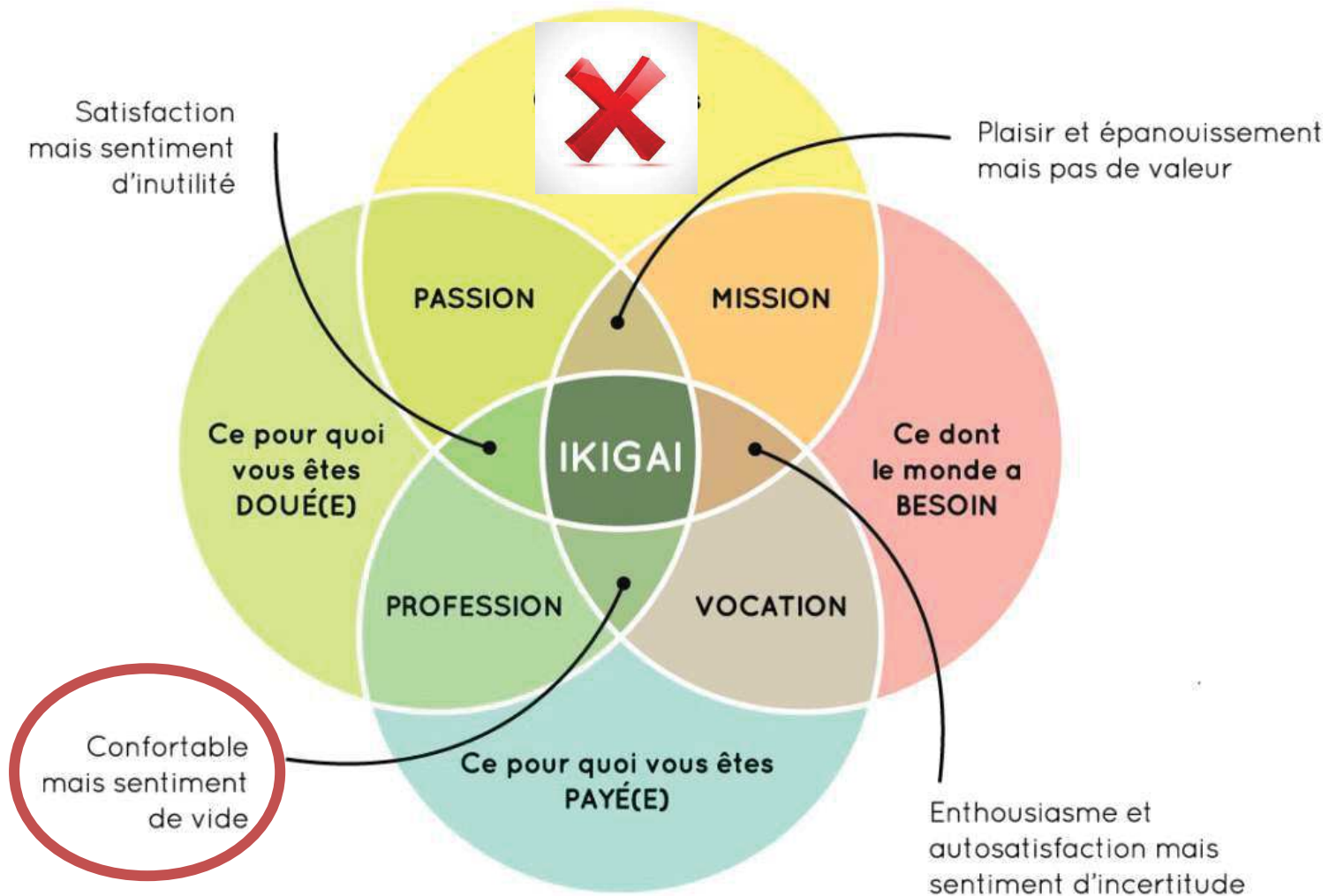
---



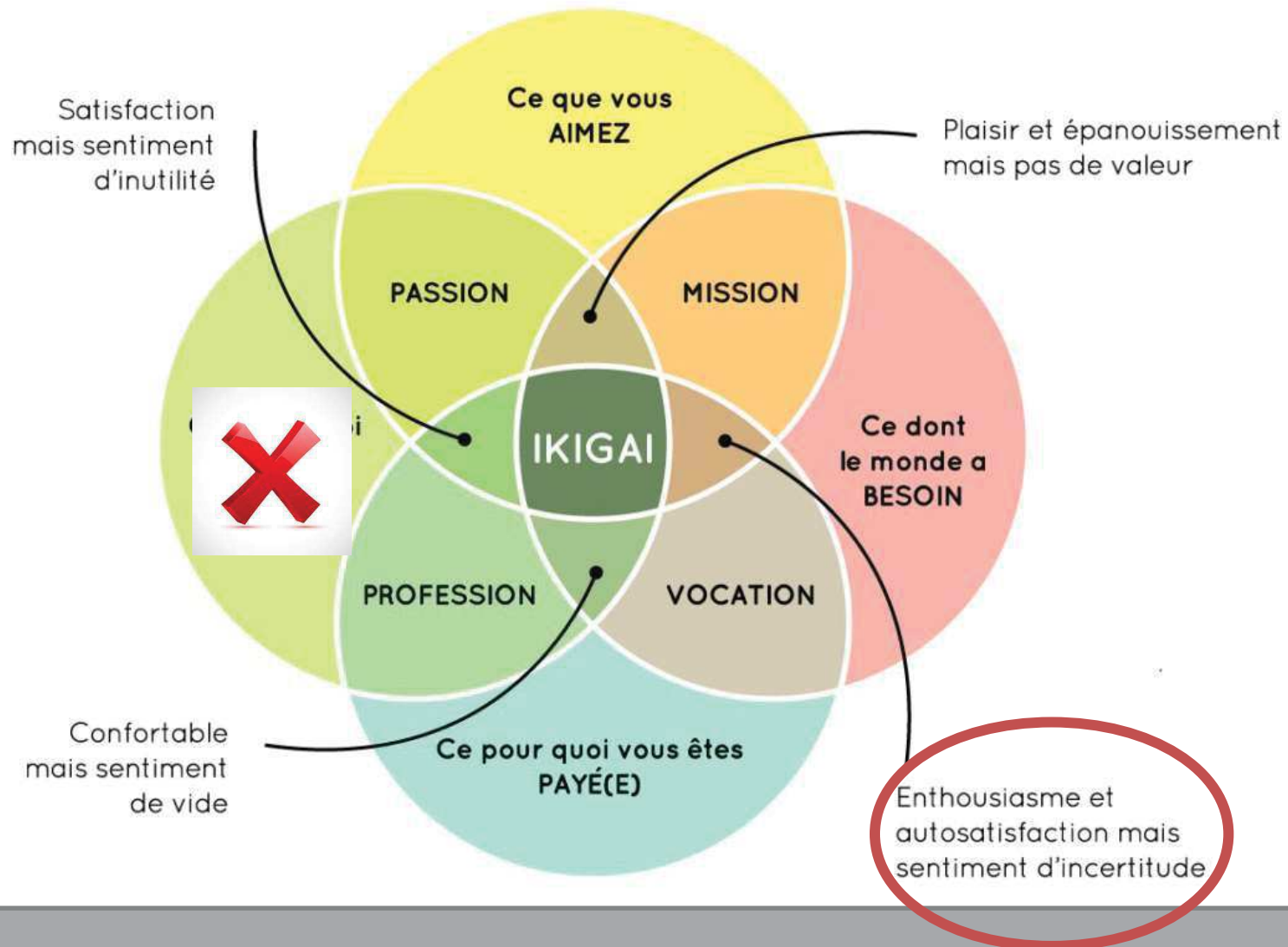
# (Re) Trouver du sens dans son travail



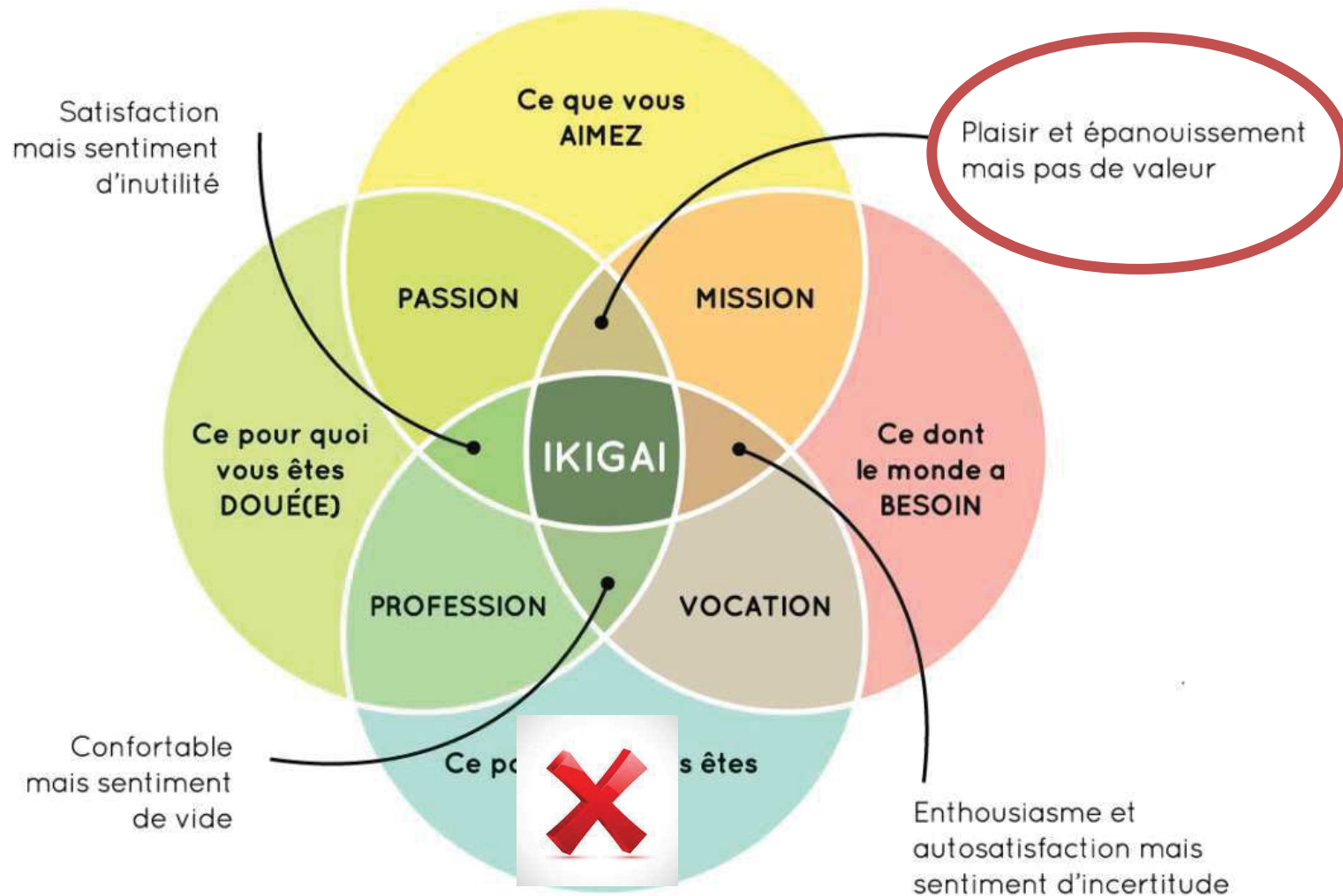
# Le travail, c'est le travail... pas de joie!



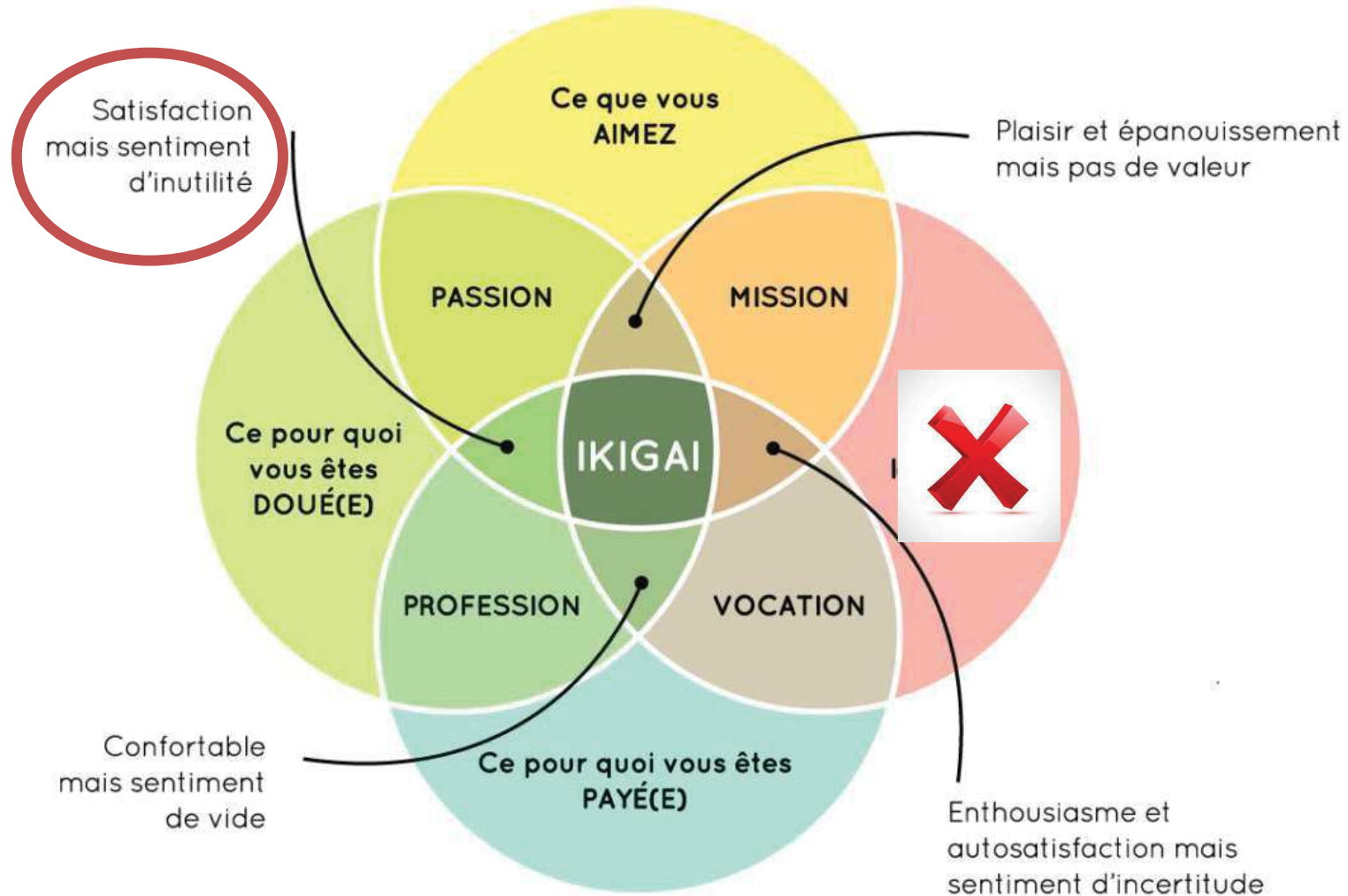
# Stress dans son travail => légitimité ?



# Le travail n'a pas de valeur, reconnaissance ?



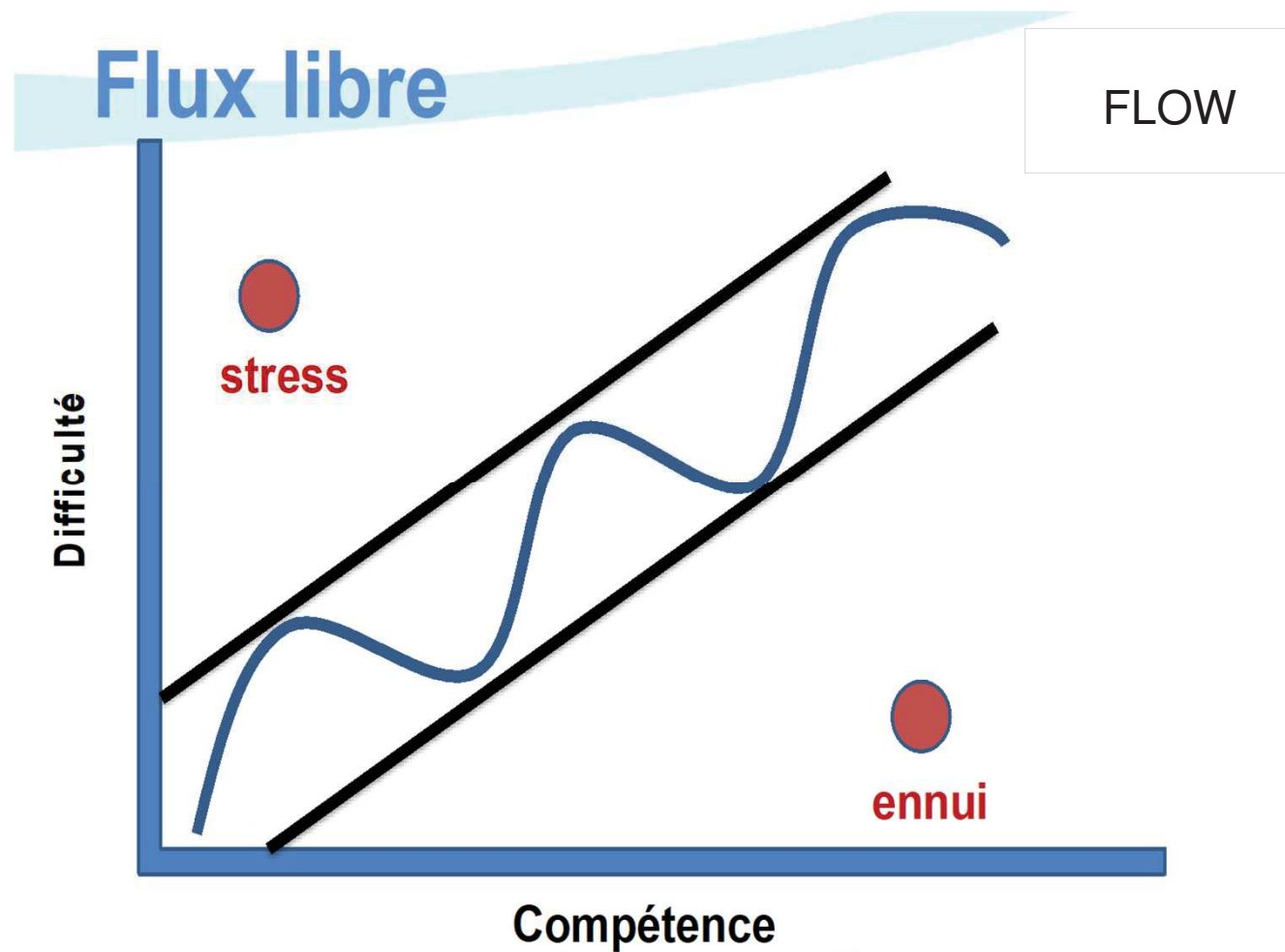
# Sentiment d'inutilité dans son travail



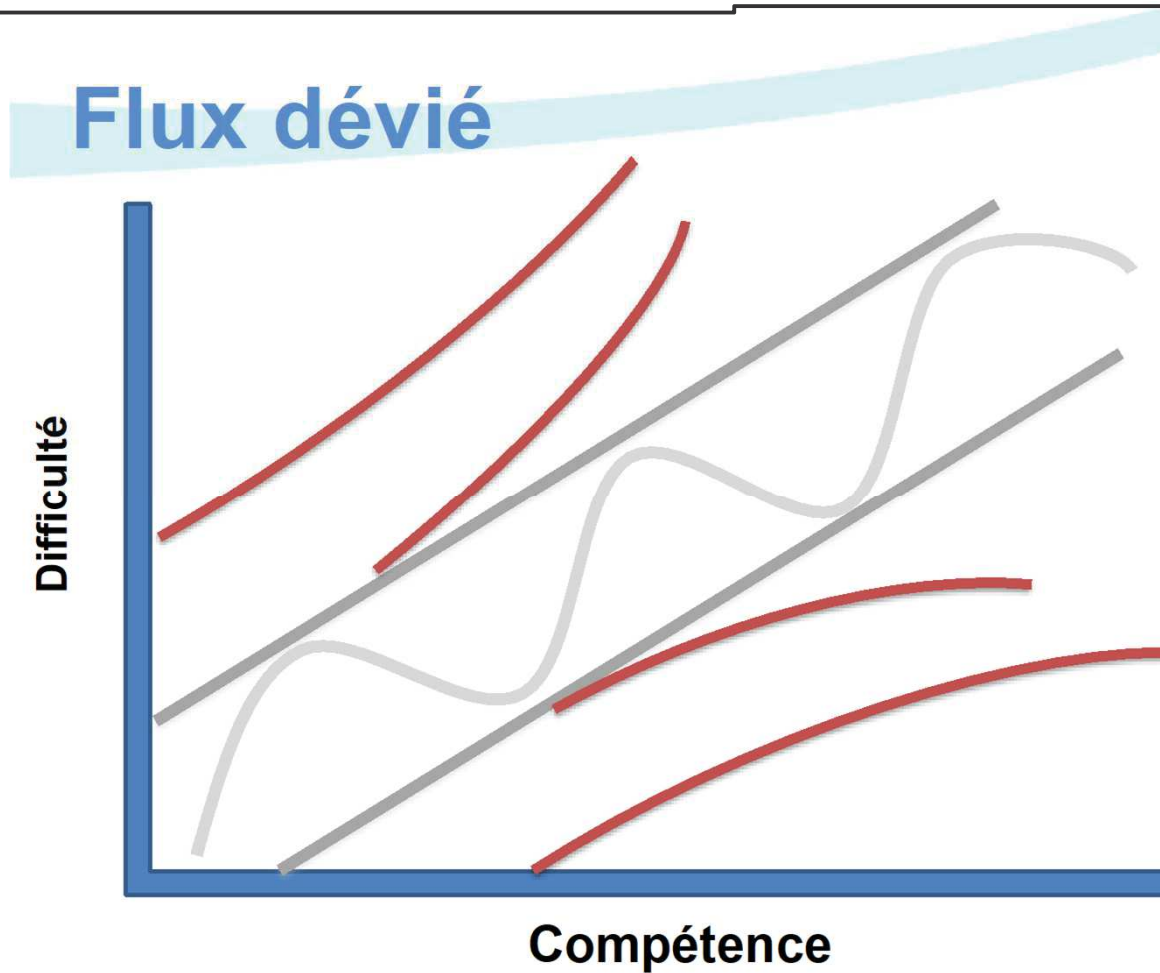


# **Objectif 2 :** **Etre dans son flow !**

# (Re) Trouver du sens dans son travail

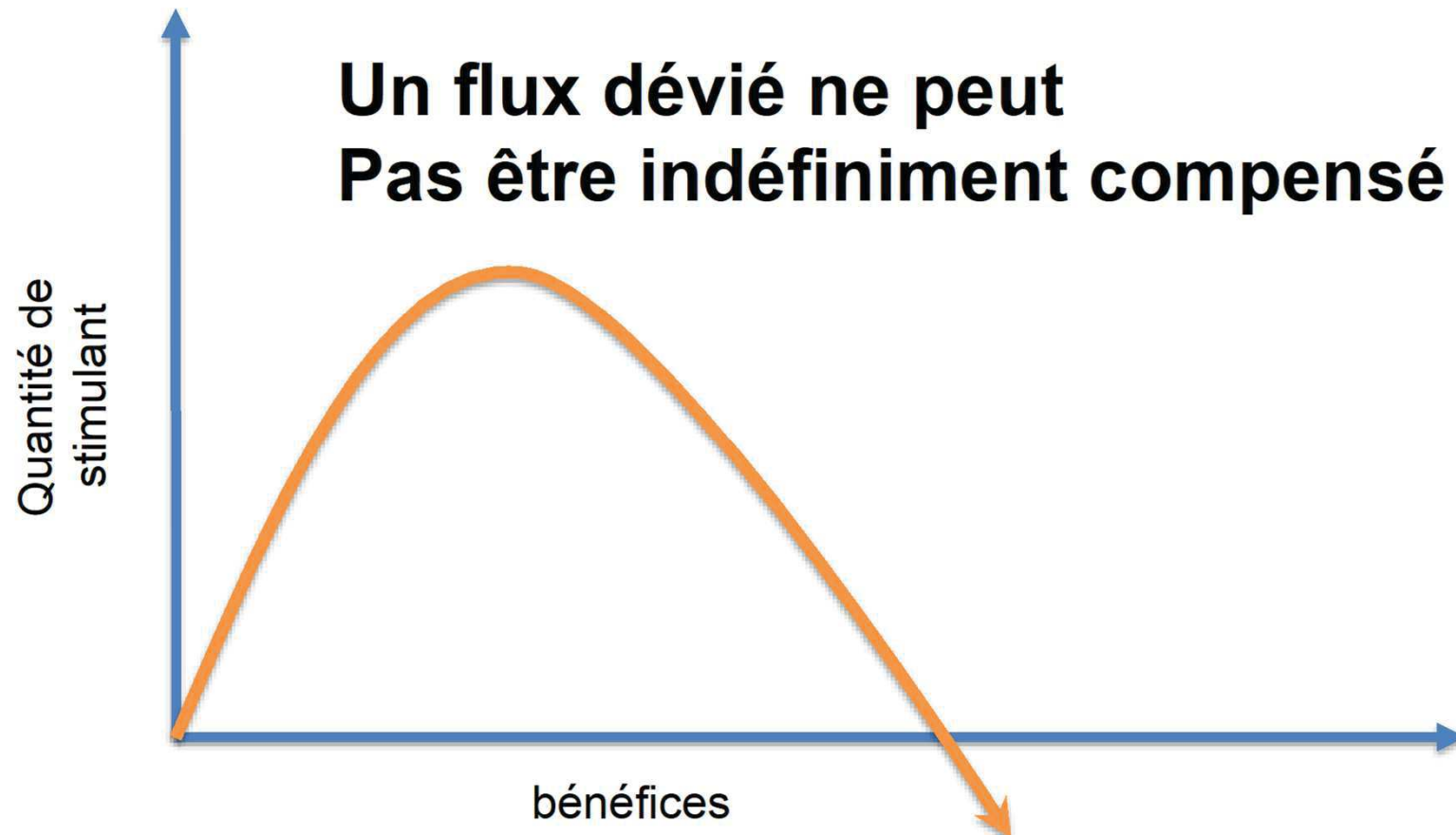


# (Re) Trouver du sens dans son travail



# (Re) Trouver du sens dans son travail

---

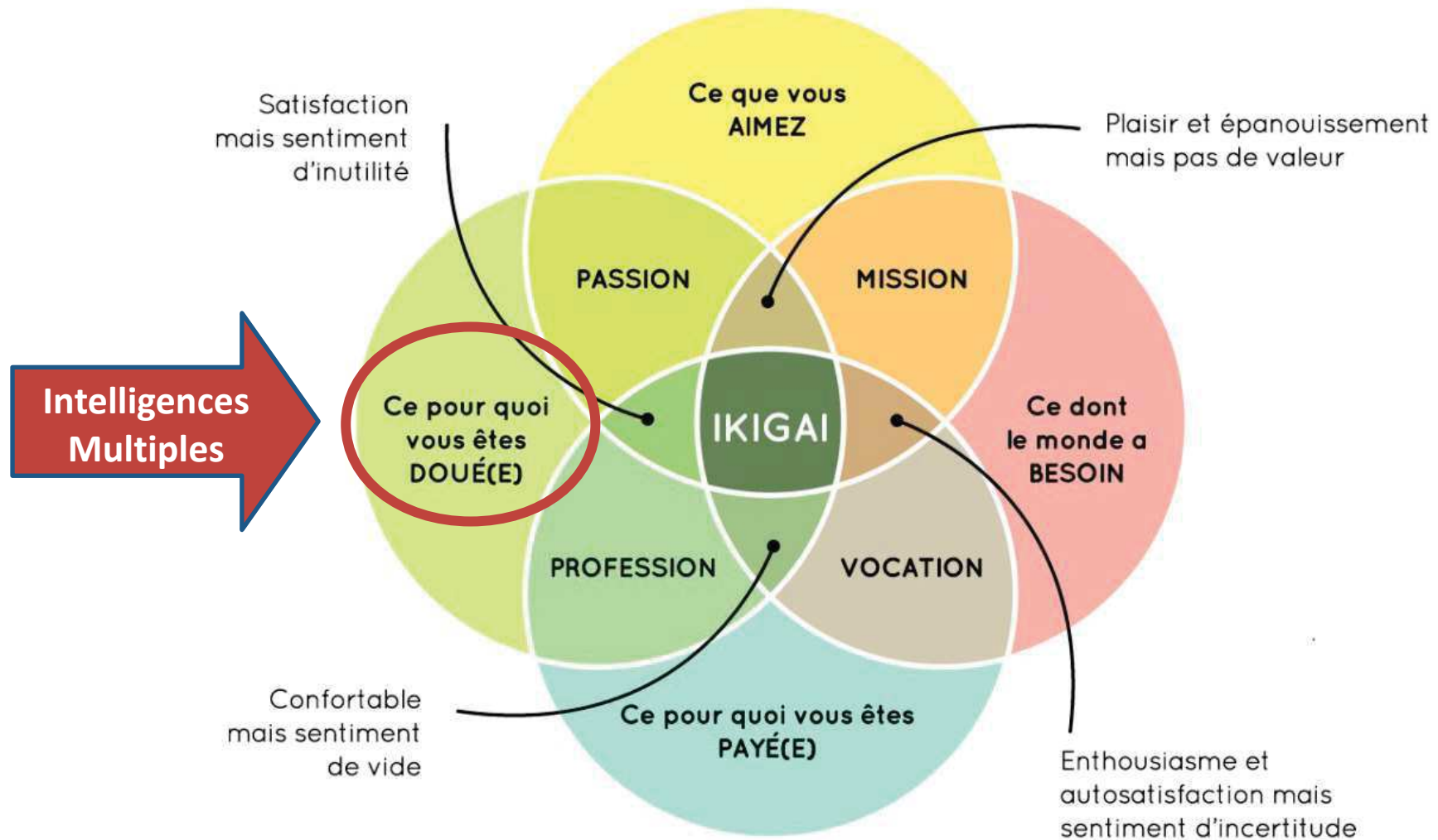




# **Objectif 3 : Identifier ses compétences !**

Maëly MUGUET – ADORCAP – Coach en Gestion de Carrière

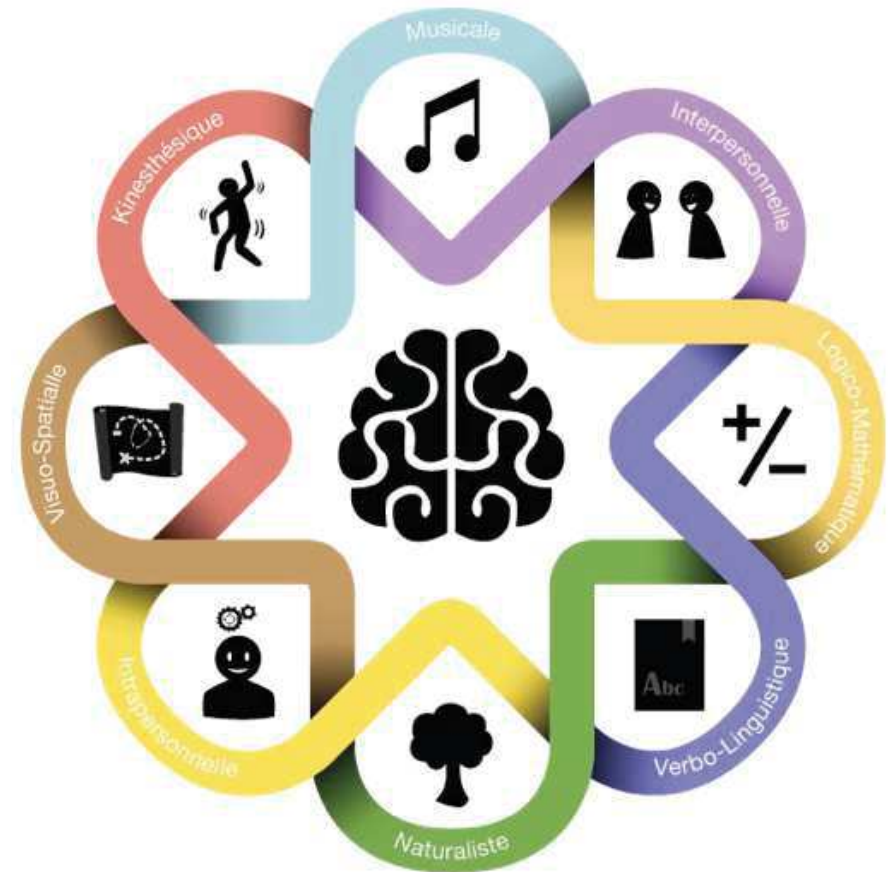
# (Re) Trouver du sens dans son travail



# (Re) Trouver du sens dans son travail

- CORPORELLE BRUTE
- CORPORELLE FINE
- INTERPERSONNELLE
- LOGIQUE
- LINGUISTIQUE
- VISUELLE GRAPHIQUE
- VISUELLE SPATIALE
- MUSICALE
- INTRA-PERSONNELLE
- NATURALISTE

Identifiez vos compétences !

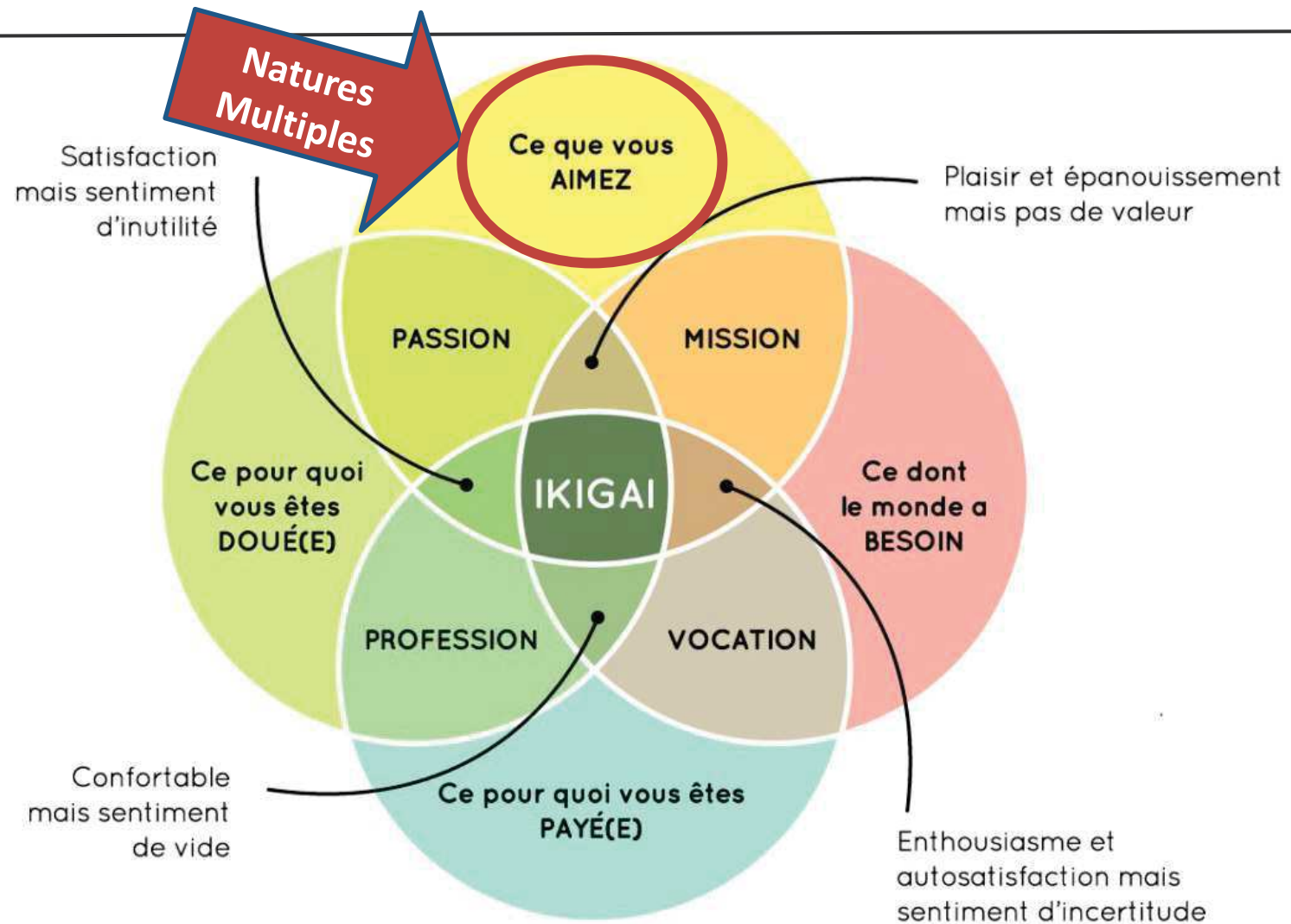




# **Objectif 4 : Identifiez vos carburants !**

Maëly MUGUET – ADORCAP – Coach en Gestion de Carrière

# (Re) Trouver du sens dans son travail



# (Re) Trouver du sens dans son travail

---

- PROTECTRICE

Identifiez ce qui vous met en énergie !

- ÉDUCATIVE

- ORGANISATRICE

- CRÉATIVE

- GUÉRISSEUSE

- ANIMATRICE

- SERVIABLE

- ENTREPRENEURIALE

- AVENTURIÈRE



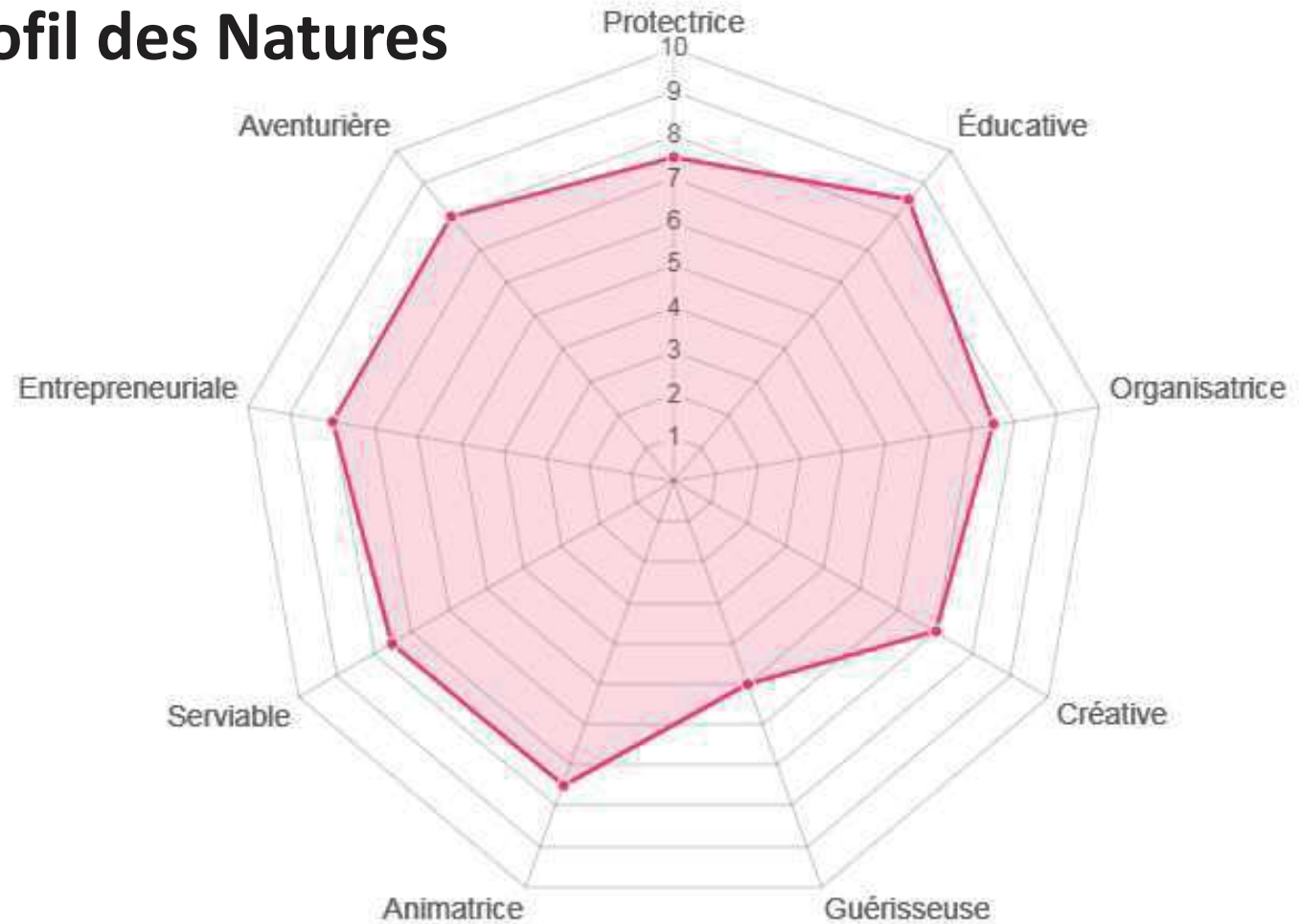


# **Objectif 5 :** **Découvrez votre profil** **et comparez...**

Maëly MUGUET – ADORCAP – Coach en Gestion de Carrière

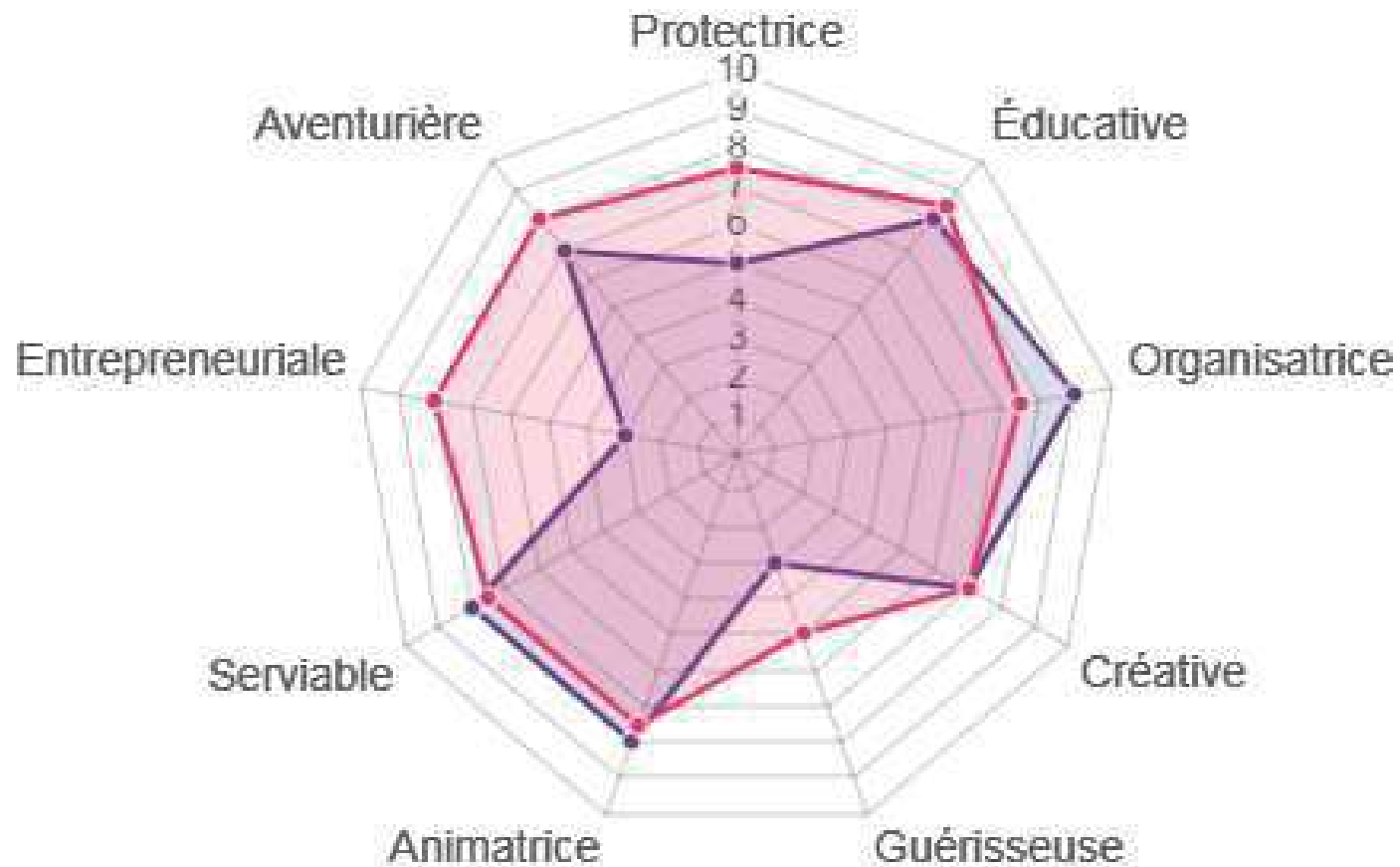
# Identifiez votre profil personnalisé

## Exemple : Profil des Natures



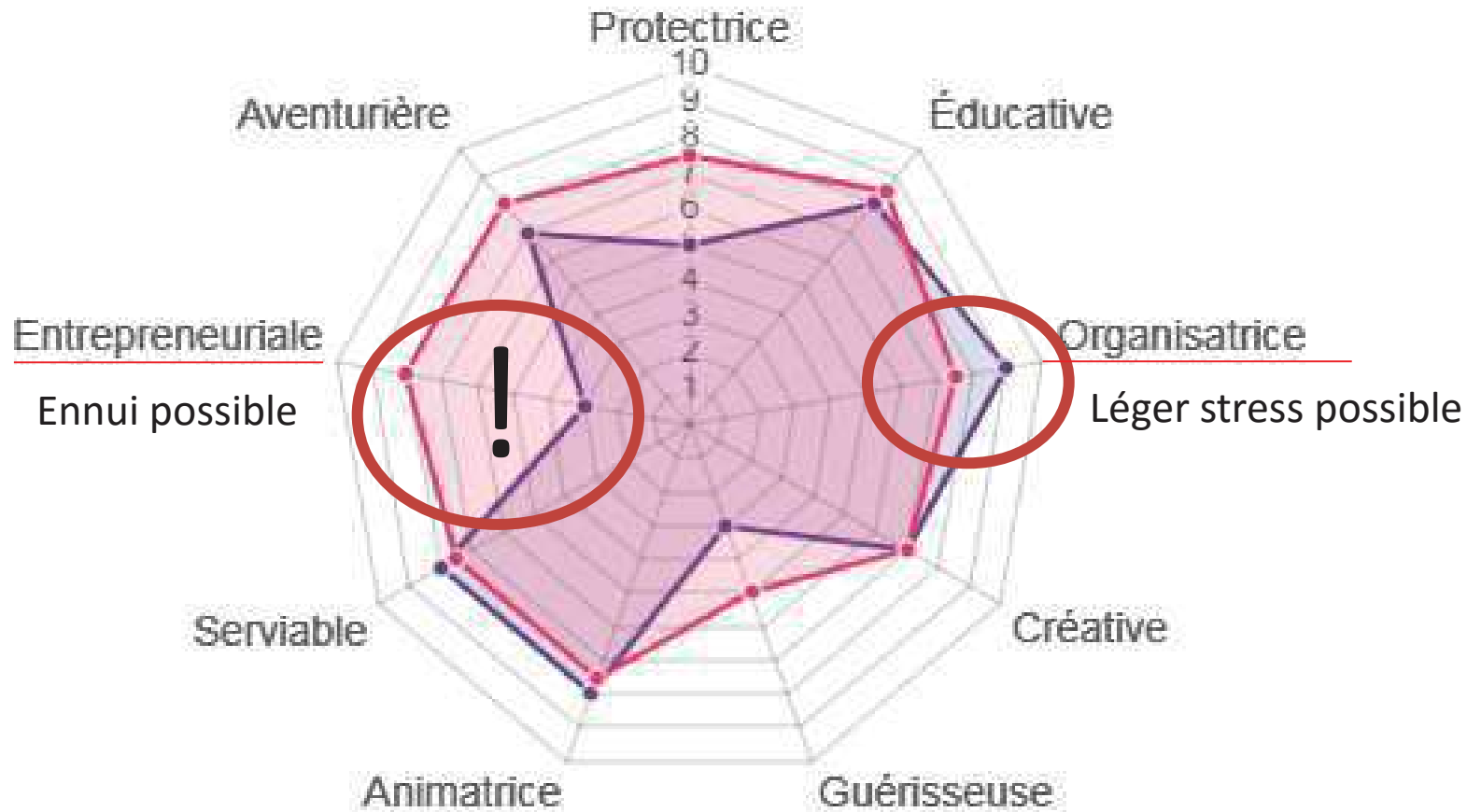
# Identifiez le profil de votre métier

## Exemple : Assistant(e) Communication



# Comparez les 2 profils personnalisés

## Exemple : Assistant(e) Communication





# Objectif 6 :

**Nourrissez vos tigres !**

**Vie Professionnelle** + **Vie Personnelle**



# Objectif 6 :

**Nourrissez vos tigres !**

**Vie  
Professionnelle**

**+**

**Vie  
Personnelle**



**Merci pour votre  
attention !**

Maëly MUGUET – ADORCAP – Coach en Gestion de Carrière



# QUESTIONS ?

Maëly MUGUET – ADORCAP – Coach en Gestion de Carrière