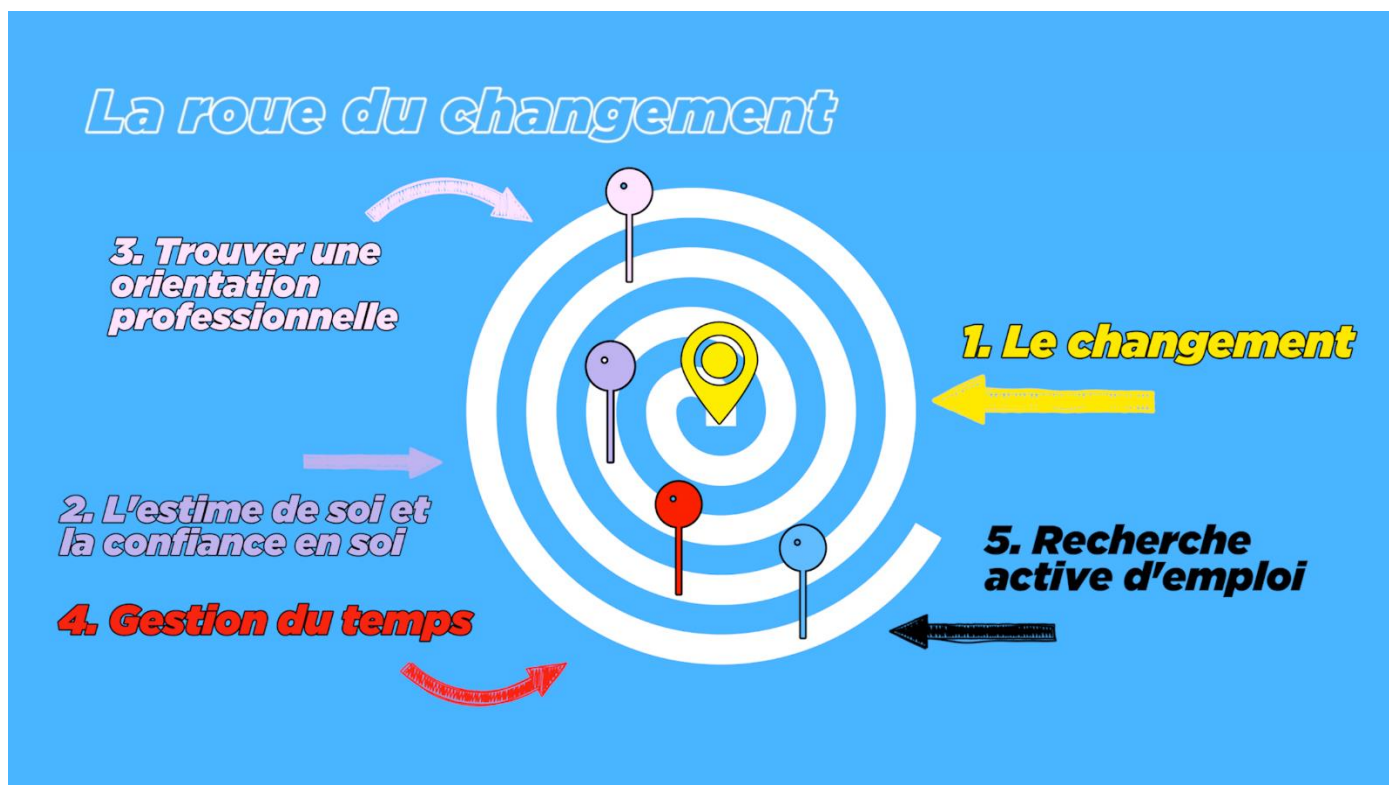


## Vidéo n°1 : « Se positionner sur la roue »

Annexe 1



### Position sur la roue

Ces questions vous aideront à vous situer sur la roue du changement et voir quelles étapes il vous reste à franchir. Même si certaines étapes vous semblent déjà acquises, n'hésitez pas à visionner toutes les vidéos pour confirmer vos acquis.

Retrouver mon équilibre et prendre un nouveau départ (**Vidéo 2** : Gestion du stress et des émotions)

- Ma situation antérieure me manque-t-elle vraiment ?
- Est-ce que je trouve ma situation injuste ?
- Ai-je peur de l'avenir ?
- Suis-je stressé(e) d'entamer une recherche d'emploi ?
- Qu'est-ce que je regrette dans cette situation exactement ?
- Ai-je du mal à voir les choses positivement ?

### Retrouver confiance en moi (**Vidéo 3** : Confiance en soi)

- Ai-je une image négative de moi-même ?
- Est-ce que j'ai du mal à me présenter de façon positive ?
- Ai-je des difficultés à m'exprimer en public ?
- Est-ce que j'ai peur de ne jamais être à la hauteur ?
- Est-ce que j'ai du mal à identifier mes points forts ?
- Suis-je capable d'identifier rapidement 5 de mes qualités ?

### Trouver mon orientation socioprofessionnelle et construire mon projet professionnel (**Vidéo 4-5** Orientation professionnelle)

- J'ai un projet mais je ne sais pas comment le mettre en place
- J'ai peur de me tromper...
- Suis-je fait(e) pour ce métier ?
- Est-ce que cela va me plaire ?
- Pourquoi je choisirais tel ou tel métier ?
- J'ai plusieurs idées, comment choisir ?
- Suis-je assez qualifié(e) pour accéder à l'emploi que je souhaite ?
- Ai-je encore envie de me former ?
- Quel est le type d'apprentissage qui me convient ?
- Combien de temps cela va-t-il durer ?
- Où chercher une formation ?

### Gestion du temps (**Vidéo 6** Gestion du temps)

- Suis-je quelqu'un d'organisé ?
- Est-ce que j'arrive à identifier mes priorités ?
- Suis-je stressé(e) lorsque j'ai plusieurs tâches à faire ?
- Est-ce que je me décourage facilement ?

### Recherche active d'emploi (**Vidéo 7** Recherche Active d'emploi)

- Je postule mais je n'ai jamais de réponse...
- Comment rédiger une lettre de motivation ?
- Comment construire mon C.V. ?
- Que va-t-il se passer à l'entretien d'embauche ?