

Le Cahier de Vacances

OSER RÊVER SA CARRIÈRE



Pour s'amuser, buller et se découvrir



QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes une équipe de 7 femmes, toutes reconverties et passées par les méandres de la transition professionnelle, avec ses montagnes russes pas toujours faciles à gérer !

Entre la peur, les doutes, l'excitation, l'impatience etc... le questionnement professionnel, et le questionnement de vie tout court, relèvent parfois du parcours (émotionnel) du combattant ! Mais nous sommes des guerrières, et nous l'avons fait, le grand plongeon !

Aujourd'hui, nous sommes toutes alignées, heureuses dans nos vies et épanouies par notre joli métier. Vous accompagner, vous faire grandir, vous aider à dépasser vos blocages sont des exercices vraiment gratifiants au quotidien. Nous avons donc décidé de vous concocter un cahier de vacances, rigolo, joli et pédagogique pour que l'été soit pour vous l'occasion de vous découvrir et d'avancer dans vos questionnements actuels.

OBJECTIF :

FAIRE UN PREMIER PETIT

PLONGEON EN VOUS-MÊME !



POUR NOUS SUIVRE CET ÉTÉ,
N'HÉSITE PAS À NOUS REJOINDRE SUR



INTAGRAM



FACEBOOK

Tu peux aussi consulter notre site > [oser-rêver-sa-carrière.com](https://oser-rever-sa-carriere.com) et nous envoyer une petite carte postale au > **10 rue de Penthièvre, 75008 Paris** ou une photo de tes vacances > contact@orsc.email



TA CONCEPTION DES VACANCES

POUR TOI, LES VACANCES C'EST QUOI ? PLUSIEURS RÉPONSES POSSIBLES !

- L'occasion d'enfin me reposer les doigts de pieds en éventail
- Une période de vide que je déteste
- L'occasion de profiter de ma famille
- Une période où le temps est suspendu pour mon plus grand bonheur
- Une parenthèse nécessaire tellement je termine l'année sur les rotules
- L'occasion d'apprendre de nouvelles choses en voyageant, en me cultivant
- Une bonne période pour faire émerger de nouvelles envies pour les mois à venir
- Des heures et des heures de sieste
- Des apéros à gogo
- Un calvaire : je vais devoir travailler !

EN VACANCES, TU ES PLUTÔT :

- Sea, sex and sun
- Rando et sac à dos
- Mon beau-père, ma belle-mère et moi
- Yoga, zen et méditation
- Capitale, guide du routard et expos
- Campagne, sieste et potager bio
- Ordi et coworking où que je sois



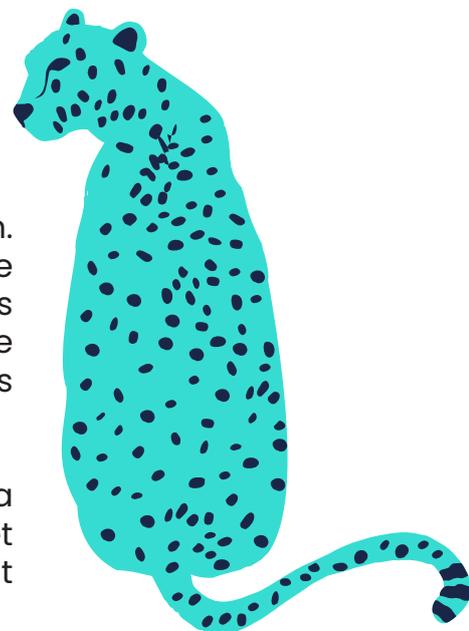
QUEL QUE SOIT TON MODE DE VACANCES PRÉFÉRÉ,
NOUS TE CONSEILLONS - SI TU RESTES EN FRANCE -
LE DERNIER OPUS DU GUIDE DU ROUTARD



CET ÉTÉ, ON S'INSPIRE ET ON EXPIRE !

Juillet et août sont des moments propices à la réflexion. Les vacances permettent de se poser (pour ne pas dire "se pauser") et de prendre enfin du temps pour soi ! Vous savez, ce fameux "temps pour soi"... denrée si précieuse dans nos vies mouvementées et souvent bien remplies (#chargementale)

Que l'on soit au bord de la mer, à la campagne, à la montagne ou chez soi, le temps se dilate. Des heures et parfois des journées entières permettent le relâchement et le retour à soi.



COMMENT PROFITER DE CET ESPACE TEMPS POUR AVANCER SUR VOS QUESTIONNEMENTS ACTUELS ? PLUSIEURS POSSIBILITES S'OFFRENT A VOUS :

PRÉ-REQUIS NUMÉRO 1

Pour s'inspirer, encore faut-il expirer... c'est-à-dire relâcher les tensions, laisser de côté les problèmes du quotidien et "expirer" toutes les contrariétés des dernières semaines. On vide le disque dur interne et on crée de l'espace mental... Si c'est dur pour vous, n'hésitez pas à tester la méditation ou la cohérence cardiaque.



Petit BamBou

[TÉLÉCHARGER](#)

PRÉ-REQUIS NUMÉRO 2

On se fait plaisir ! Exit les obligations ! Pas question d'avancer en se mettant en mode travail sur soi du matin au soir. Fichez-vous un peu la paix cet été ! Trop de développement personnel tue le développement personnel selon nous. Relaxez-vous et posez-vous les questions suivantes : qu'est-ce qui me fait du bien ? De quoi ai-je envie là tout de suite maintenant ?

Qu'est-ce qui me ferait plaisir dans les jours à venir ?

PRÉ-REQUIS NUMÉRO 3

Parlez, parlez, parlez... N'hésitez pas à échanger avec les personnes rencontrées sur votre lieu de vacances : le pêcheur rencontré sur le port ; le gérant de votre café, bar, hôtel, camping ou resto' préféré ; l'animateur du club ; la guide de voyage ; le beau DJ de la boîte de nuit, des amis d'amis ; le super poissonnier du marché ; votre voisin de plage ou de transat...

Si vous vous posez des questions sur votre carrière, n'hésitez pas à les observer ou à les questionner sur leur parcours, leur cheminement, etc. Etre dans l'ouverture et l'échange apporte toujours un lot de rencontres surprenantes susceptibles d'éveiller en vous des idées, des questions, etc. En bref : ouvrez les écouteilles et si vous êtes du genre plutôt timide écoutez des podcasts : vous trouverez tous nos coups de coeur dans ce cahier de vacances !



T'ES DANS LE FLOW, AU BOULOT ?

Concept à l'origine défini en 1975 par Mihály Csíkszentmihályi, psychologue hongrois, le flow se caractérise par **l'absorption totale d'une personne dans son occupation.**

Tu sais, cet état où le temps passe à toute vitesse. Tu relèves la tête et il est déjà l'heure de passer à autre chose ! C'est ça **le flow** ou « **l'expérience du flux** » : être dedans, complètement « in » et connecté à ce que tu fais. Certains parlent d' « expérience optimale ou extatique » ou encore de « néguentropie psychique » mais faisons simple : restons sur le flow.

Le psychologue hongrois le définit ainsi : « *le flow est un état totalement centré sur la motivation. C'est une immersion totale, qui représente peut-être l'expérience suprême, en employant les émotions au service de la performance et de l'apprentissage. Dans le flow, les **émotions** ne sont pas seulement contenues et canalisées, mais en plus **positives, stimulantes**, et en coordination avec la tâche accomplie. Le trait distinctif du flow est un **sentiment de joie spontané, voire d'extase pendant une activité** ».*

Ces expériences de flow, propices au bonheur, ont la particularité de développer les compétences réelles, d'améliorer l'estime de soi et d'être très efficaces contre le stress. Pendant le flow : zéro stress !

Cet état est-il souvent atteint au boulot ? Les personnes vivant une telle expérience en travaillant sont-elles moins stressées au travail ? Normalement, oui. Le flow peut donc potentiellement constituer un baromètre pertinent de notre satisfaction au travail.

Pour savoir si vous faites partie des veinards vivant l'expérience du flow en exerçant leur métier, vous devez avoir

ressenti cumulativement plusieurs de ces critères scientifiquement établis :

1. Un sentiment de maîtrise/contrôle de l'activité : vous savez que l'activité est faisable, que vos compétences sont en adéquation, il n'y a ni anxiété ni ennui.
2. Une perception altérée du temps : vous avez le sentiment d'être hors du temps, votre concentration est totale sur le présent, vous ne voyez pas le temps passer.
3. Absence de préoccupation à votre sujet : vous n'avez pas de préoccupations à propos de vous-même. Vous avez un sentiment de sérénité et l'impression de sortir au-delà des limites de l'ego.
4. Un sentiment de bien-être : vous avez l'impression d'être en dehors de la réalité quotidienne.

Ces aspects peuvent être présents indépendamment les uns des autres, mais seule la combinaison de plusieurs d'entre eux permet de constituer une véritable expérience de flow.

Ce petit exercice est un bon moyen de prendre le pouls de votre intérêt pour votre boulot. Si vous ne vous souvenez d'aucune expérience de ce genre dans votre travail, c'est peut-être qu'il vous manque quelque chose, que vous subissez la situation ou que vous n'êtes pas encore à la bonne place. Et inversement, si ces expériences vous parlent car vous en vivez souvent ou ponctuellement, c'est sans doute que vous êtes en accord avec vous-même et donc à votre juste place.

...alors, t'es dans le flow au boulot ?

MOTS FLÉCHÉS

L'amoureux d'Angelina ▼		Saison ▼		Parfait pour faire le point ▼
	Pas moi ▼			
		 Son nom ▼		
				Golf ▼
Notre mot préféré au cabinet ▶				



SI TU ÉTAIS SUR UNE ÎLE DÉSERTE...

QU'EMPORTERAI-TU ?

SÉLECTIONNER 2 OBJETS QUE TU EMPORTERAI SI TU TE RETROUVAIS SEULE SUR UNE ÎLE DÉSERTE DIT BEAUCOUP DE CHOSES SUR TOI...

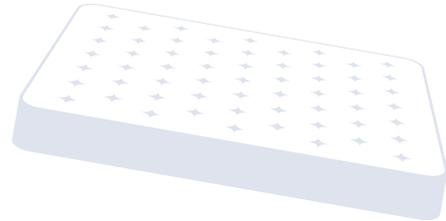
#wilson #tomhanks



Un livre



Une boîte d'allumettes



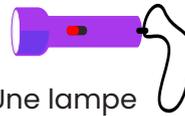
Un matelas



Un stylo
(mais sans carnet !)



Un miroir



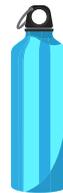
Une lampe
torche



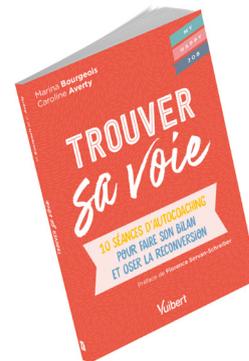
Une photo des gens
que tu aimes



Un carnet
(mais sans stylo !)



Une gourde



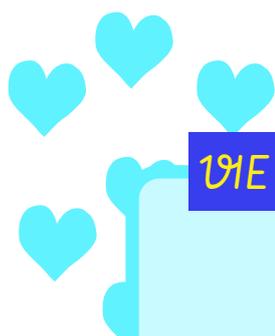
Notre livre
Trouver Sa Voie

Autre :



MON CARRÉ DE VIE IDÉALE

Munis-toi d'une feuille et d'un stylo. Tu vas réaliser ton carré de vie. Enlève la phrase d'après et mets cette phrase à la place «Si tout était possible, à quoi ressemblerait ta vie dans chacun des compartiments suivants ?



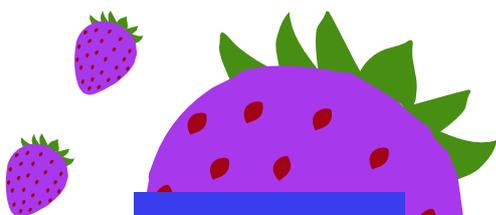
VIE PERSONNELLE

AMOUREUSE, FAMILIALE,
CONJUGALE, SEXUELLE



VIE PROFESSIONNELLE

ENVIRONNEMENT
DE TRAVAIL,
RÉMUNÉRATION,
COEUR DE MÉTIER,
LOCALISATION, ETC



VIE SOCIALE

ACTIVITÉS,
SORTIES RÉGULIÈRES,
LOISIRS, PASSIONS,
CENTRES D'INTÉRÊTS,
ENGAGEMENTS
ASSOCIATIFS,
POLITIQUES, CITOYENS,
VOYAGES, SPORTS, ETC



VIE INTERIEURE

RAPPORT À TON CORPS,
VIE SPIRITUELLE OU
RELIGIEUSE



MON CARRÉ DE VIE IDÉALE

À TOI DE JOUER !

VIE PERSONNELLE

VIE PROFESSIONNELLE

VIE SOCIALE

VIE INTERIEURE



UN MANDALA POUR SE DÉTENDRE



LA LISTE DE MES ENJEUX



I. TON JARDIN INTÉRIEUR À CULTIVER DÈS LA RENTRÉE...

Reprend ton carré de vie idéale et sélectionne deux éléments que tu aimerais mettre en place dès la rentrée (c'est en effet la bonne période pour t'inscrire à une activité ou t'autoriser à en tester plusieurs jusqu'à ce que tu trouves LA bonne activité pour toi).

QUE VAIS-JE TESTER À LA RENTRÉE ?

>>>

II. MA LIFE LIST

Lister ci-après l'ensemble des choses que tu souhaites absolument vivre dans ta vie.

Exemples : nager avec des requins, apprendre une langue, faire un voyage, faire du chien de traîneaux, être pilote de ligne, avoir un animal, passer du temps avec telle ou telle personne, vivre pleinement telle ou telle émotion, faire de la plongée, mettre vos enfants à l'abri financièrement, vivre dans telle ou telle ville, rencontrer telle ou telle personnalité/artiste, etc.

- | | |
|----------------|-----------------|
| Projet 1 | Projet 8 |
| Projet 2 | Projet 9 |
| Projet 3 | Projet 10 |
| Projet 4 | Projet 11 |
| Projet 5 | Projet 12 |
| Projet 6 | Projet 13 |
| Projet 7 | Projet 14 |

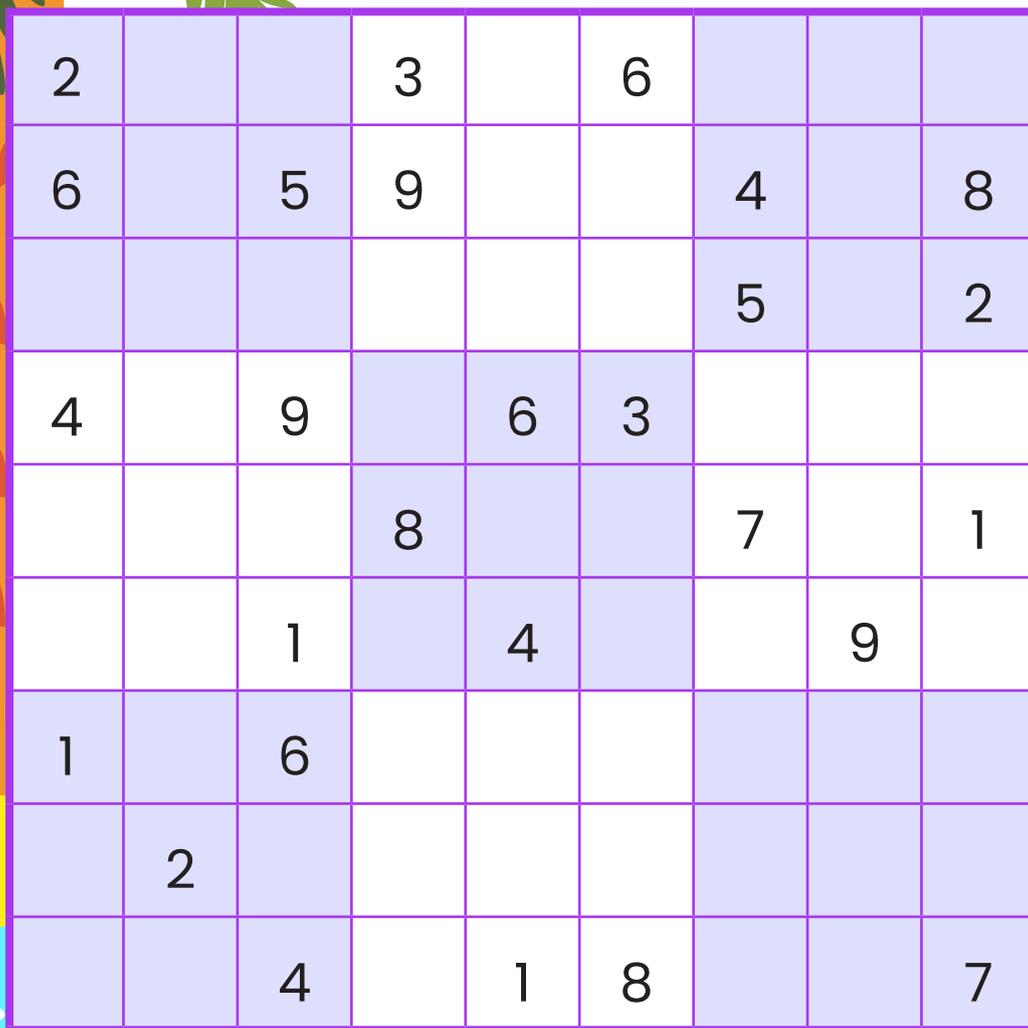
QUELLE CHOSE PEUX-TU ESSAYER DE RÉALISER (OU AMORCER) CETTE ANNÉE ?

COMMENT ? PAR QUELLES ACTIONS ?

À QUELLE ÉCHÉANCE ?



UN PETIT SUDOKU



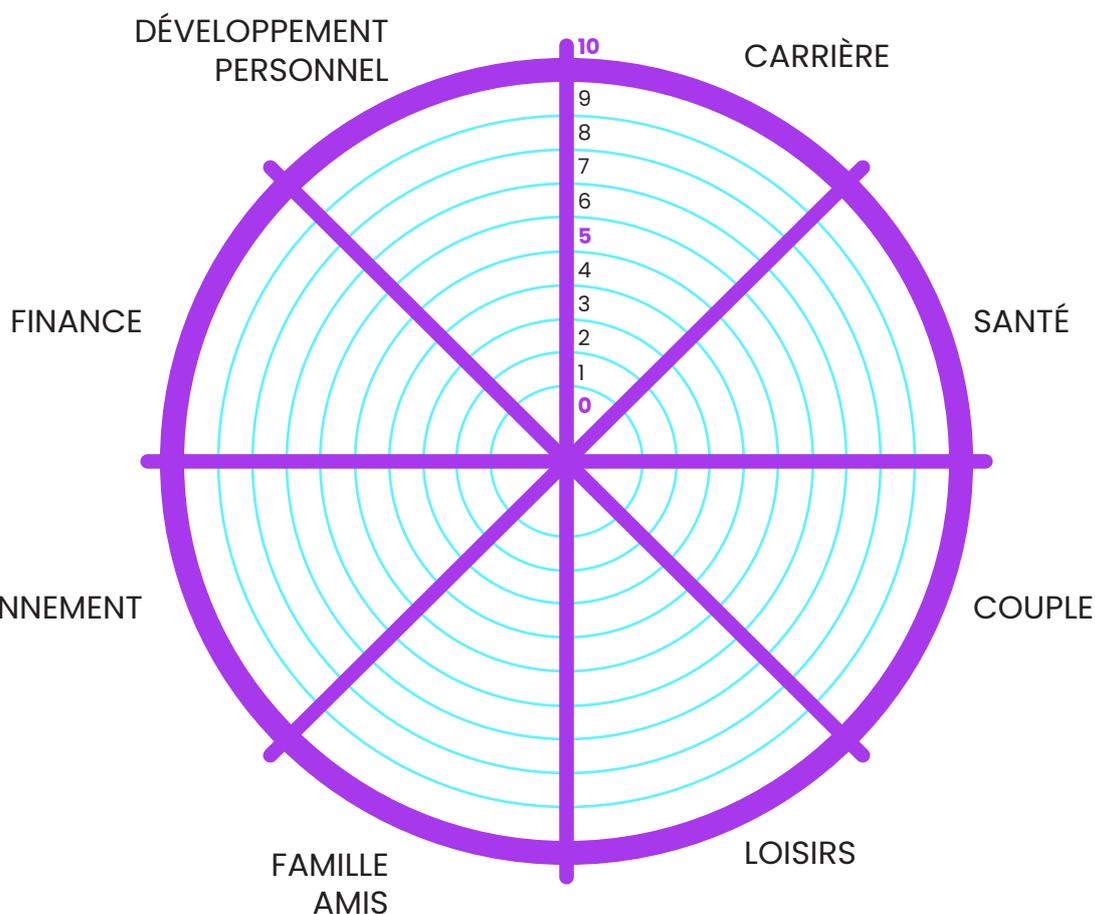
2			3		6			
6		5	9			4		8
						5		2
4		9		6	3			
			8			7		1
		1		4			9	
1		6						
	2							
		4		1	8			7



MA ROUE DE VIE



Pour identifier les domaines de ta vie dans lesquels tout va bien et ceux dans lesquels il y a peut-être des choses à réajuster, nous te proposons de colorier la roue de ta vie. Le principe est simple : tu colories chaque domaine (idéalement avec une couleur différente) afin de lui attribuer une note sur 10.



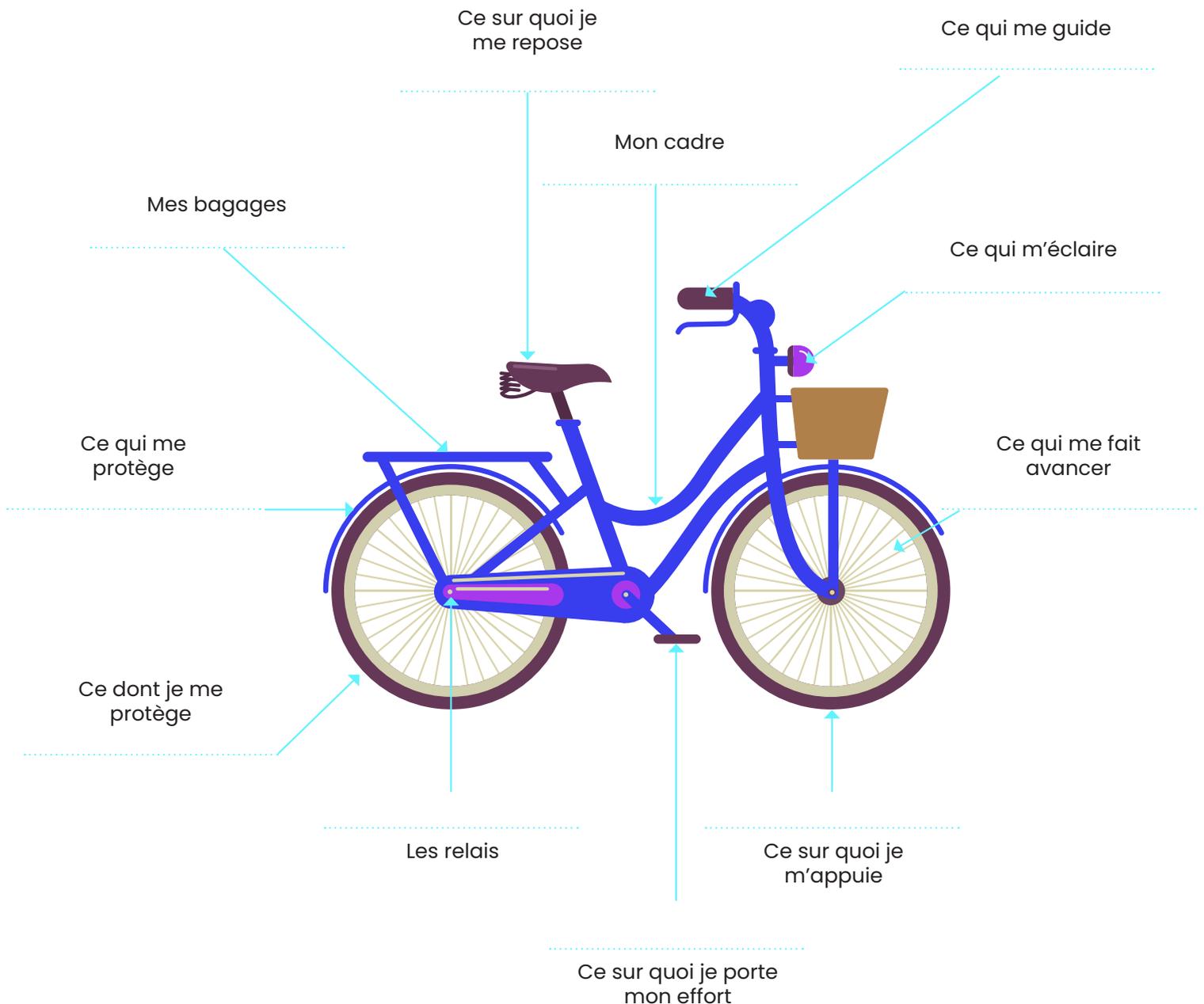
ALORS,

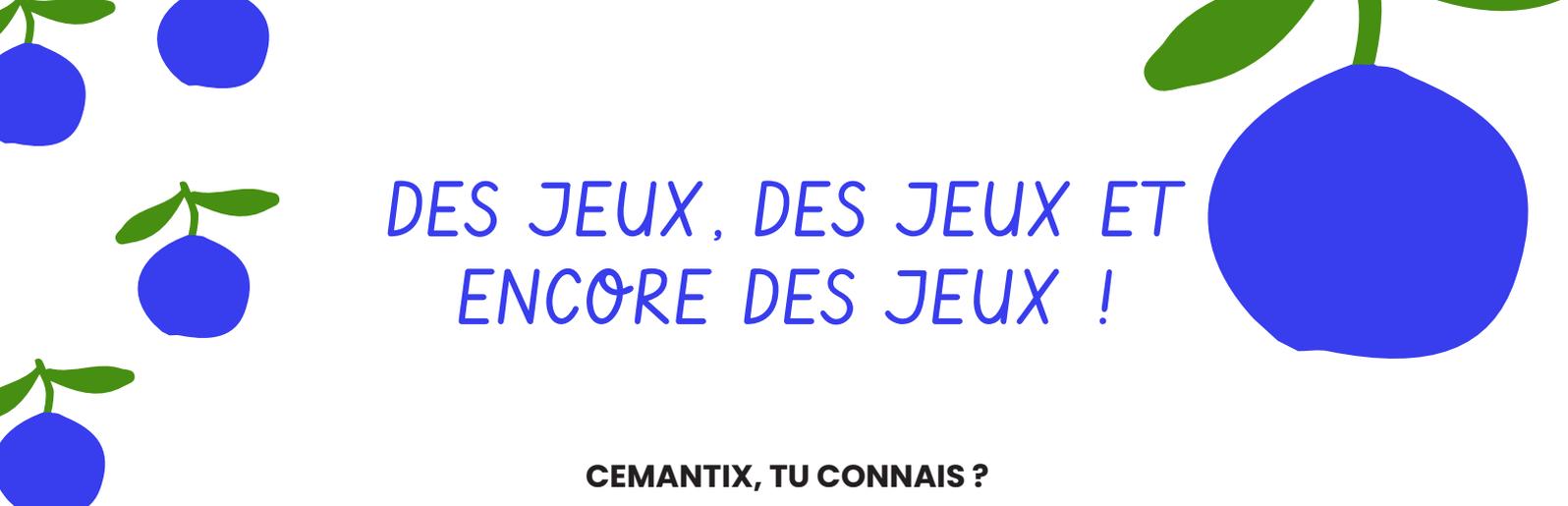
QUELS SONT LES DOMAINES OÙ IL FAUDRAIT ESSAYER D'AMÉLIORER LES CHOSE ?

COMMENT COMPTES-TU T'Y PRENDRE ?

MON VÉLO INTÉRIEUR

L'été est la période du Tour de France... nous te proposons de mieux te connaître en trouvant chaque élément de ton vélo intérieur...





DES JEUX, DES JEUX ET ENCORE DES JEUX !

CEMANTIX, TU CONNAIS ?

Nous avons découvert ce jeu très rigolo cet hiver.
Le principe est simple : tu vas sur ton moteur ton recherche, tu tapes
Cemantix, tu cliques et tu as jusqu'à ce soir minuit pour trouver LE bon
mot. A toi de jouer ! Nous sommes addict !

ANAGRAMME

Essaie de trouver les anagrammes des mots suivants (un indice : ils
sont fortement liés au domaine d'activité d'Oser Rêver Sa Carrière) :

VERRE :

ROSE :

TARTINIENS :

PIEUSEMENT :

POTENCE :

PRETENDRE :



PAUSE

« CITATIONS INSPIRANTES »

“ Le matin tu peux rester couché pour poursuivre ton rêve **ou te lever pour le réaliser** ”

“ Ne prenez pas vos désirs **pour des banalités** ”

“ Cela paraît impossible **jusqu'à ce que ce soit fait** ”
Nelson Mandela

“ **Aimer la vie que vous vivez tout en créant la vie de vos rêves.**
Ne croyez pas qu'il faille attendre que cette dernière devienne
réalité pour apprécier l'existence que vous menez. ”
Hal Elrod

“ **La répétition est cruciale** si l'on veut changer durablement les choses ”
Tal Ben Shahaar

“ On a deux vies, et la deuxième commence
quand on se rend compte qu'on n'en n'a qu'une ”
Confucius

“ **Mieux vaut une action imparfaite** qu'une parfaite inaction ”
Delphine Boileau-Terrien

“ La plus grande aventure que vous
puissiez entreprendre est de vivre **la
vie dont vous rêvez** ”
Oprah Winfrey

“ En précisant ses envies, il est beaucoup plus facile
de s'en rapprocher car on **emprunte inconsciemment
le chemin qui permet d'y accéder** ”
Florence Servan-Schreiber

“ Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent, **là se trouve votre vocation** ”
Aristote

“ **Soyez vous-même**, tous les autres sont déjà pris ”
Oscar Wilde

“ **Ne demande pas ton chemin à quelqu'un qui
le connaît**, tu risquerais de ne pas te perdre ”
Rabi Nachkann

“ Si on veut obtenir quelque chose que l'on n'a jamais eu,
il faut tenter quelque chose que l'on n'a jamais fait ”
Périclès

“ Ce ne sont pas les mots qui expriment le mieux
notre vision du monde, mais les choix que nous faisons.
Avec le temps, **nous façonnons nous-même notre existence,
et nous nous façonnons nous-mêmes.**
Ce processus ne s'interrompt qu'avec notre mort.
Et les choix que nous faisons, en définitive,
relèvent de notre propre responsabilité ”

Périclès

“ **Le choix, c'est la création.** Choisir, c'est créer.
A travers mes choix, je crée ma réalité ”
Tal Ben Shahaar

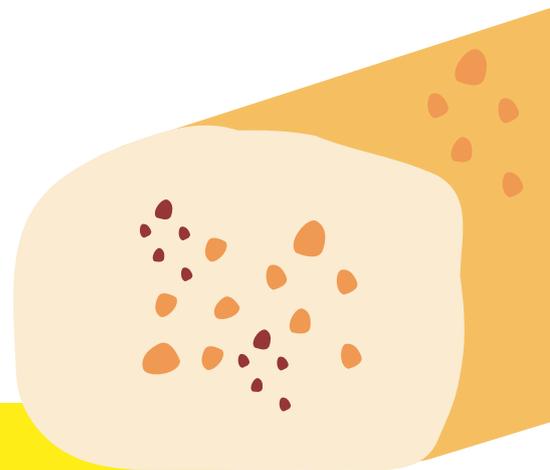
“ On occupe évidemment ses journées **comme on occupe sa vie** ”
Annie Dillard

“ J'ai le choix à tout moment. Les moments
s'additionnent pour former une existence entière.
Les choix s'additionnent pour **former une vie** ”
Tal Ben Shahaar

« **Tomber sept fois, se relever huit** ».

BONUS !!!

NOTRE RECETTE DU CAKE-ABRICOT-CHORIZO



INGRÉDIENTS DE LA RECETTE

Pour 6 personnes

Cuisson : 45 min

3 oeufs

220 g de farine

12 cl de lait

80 g d'huile de tournesol

1/2 sachet de levure

25 gr de parmesan fraîchement rapé

100 g d'abricots fermes

100 gr de chorizo

10 feuilles de menthe

1 noix de beurre

sel, poivre



Dans le bol du robot, mettez les œufs, la farine, la levure, le parmesan, l'huile, le lait, salez, poivrez et mixez à grande vitesse jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse (vous pouvez aussi utiliser un batteur électrique).

Préchauffez le four à 210°(th 7) et beurrez un moule à cake.

Ajoutez à la pâte les abricots et le chorizo coupés en petits dés et la menthe ciselée, mélangez bien et versez la pâte dans le moule.

Enfournez pour 20 min, puis baissez à 180° (th 6) et laissez cuire encore 25 min. Plantez la pointe d'un couteau au centre du cake pour vérifier la cuisson, elle doit ressortir sèche.

Démoulez le cake et laissez -le refroidir sur une grille.

Astuces : ce cake se garde un jour ou deux enveloppé dans du papier d'aluminium.

Vous pouvez préparer la pâte la veille, la laisser reposer toute la nuit dans le moule et la faire cuire le lendemain.





ET NOTRE RECETTE DU GINGER MOJITO

!

INGRÉDIENTS DE LA RECETTE

1 morceau de gingembre de 3 cm
30 cl de rhum blanc des antilles
3 citrons verts
3 jus de citron vert
6 cuillères à soupe de sucre de canne roux
Eau gazeuse

Râpez le gingembre dans un bol puis ajoutez-y le jus de citron vert et laissez macérer durant 15 min.

Filtrez ensuite dans une passoire fine.

Incorporez maintenant le rhum à la préparation.

Placez une cuillère à soupe de sucre de canne dans chaque verre et répartissez-y le mélange à base de rhum.

Enfin, ajoutez quelques quartiers de citron vert, des glaçons et complétez le tout avec de l'eau gazeuse.

Servez de suite.

**TCHIN
TCHIN !**





www.oser-rêver-sa-carrière.com

10 rue de Penthièvre, 75008 Paris

contact@orsc.email

