

TROUVER SA MISSION DE VIE
PROFESSIONNELLE
WORKBOOK



Ecrit par Cindy Collaud



CINDY COLLAUD

BUSINESS COACH POUR INDÉPENDANT



Moi, c'est Cindy, je suis la fondatrice de FOXY.
J'ai développer ma méthode Foxytude parce que ta réussite n'a pas besoin
de pression. Tu as besoin de clarté, de conscience et d'un état d'esprit Foxy

cindy@foxy.ch

www.foxy.ch

[@foxybusinesscoaching](https://www.instagram.com/foxybusinesscoaching)



WELLCOME

COMMENT J'EN SUIS ARRIVÉE LÀ

- Diplômée en marketing et stratégie digitale
- Brevet de Spécialiste en gestion d'entreprise
- Certifiée en gestion de projet IPMA
- Chargée de formation et coaching
- + 200 personnes accompagnés
- Plus de 15 d'expériences en entreprise
- Entrepreneurne authentique et nom@de

Guide complet

CLARIFIER TA MISSION DE VIE PROFESSIONNELLE

Tu ressens peut-être un manque de clarté dans ta vie professionnelle.

Tu sais que tu veux plus, mais tu ne sais pas exactement quoi.

Ce guide est là pour t'aider à poser des bases solides, comprendre ce qui t'anime réellement et commencer à construire une direction qui a du sens pour toi.

Prends le temps de répondre aux questions. Ce travail demande de l'honnêteté et de l'introspection.

DÉPOSE TES PENSÉES :

1. COMPRENDRE CE QU'EST UNE MISSION DE VIE PROFESSIONNELLE

Ta mission de vie professionnelle se situe à l'intersection de plusieurs éléments :

- Ce que tu aimes profondément
- Ce dans quoi tu es compétente
- Ce pour quoi tu peux être rémunérée
- Ce dont le monde a besoin

Ce n'est pas une réponse magique.

C'est une construction, un alignement progressif.

2. EXPLORER CE QUE TU AIMES VRAIMENT

Questions à te poser :

- Qu'est-ce que tu pourrais faire pendant des heures sans voir le temps passer ?
- Quelles activités te donnent de l'énergie ?
- De quoi aimes-tu parler naturellement avec les autres ?

Exercice :

Fais une liste de 10 activités que tu aimes profondément, sans te censurer.

3. IDENTIFIER TES COMPÉTENCES

Questions à te poser :

- Quelles sont tes compétences professionnelles ?
- Qu'est-ce que les autres te reconnaissent naturellement ?
- Dans quelles situations te sens-tu à l'aise et efficace ?

Exercice :

Liste :

- 5 compétences techniques
- 5 qualités humaines

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

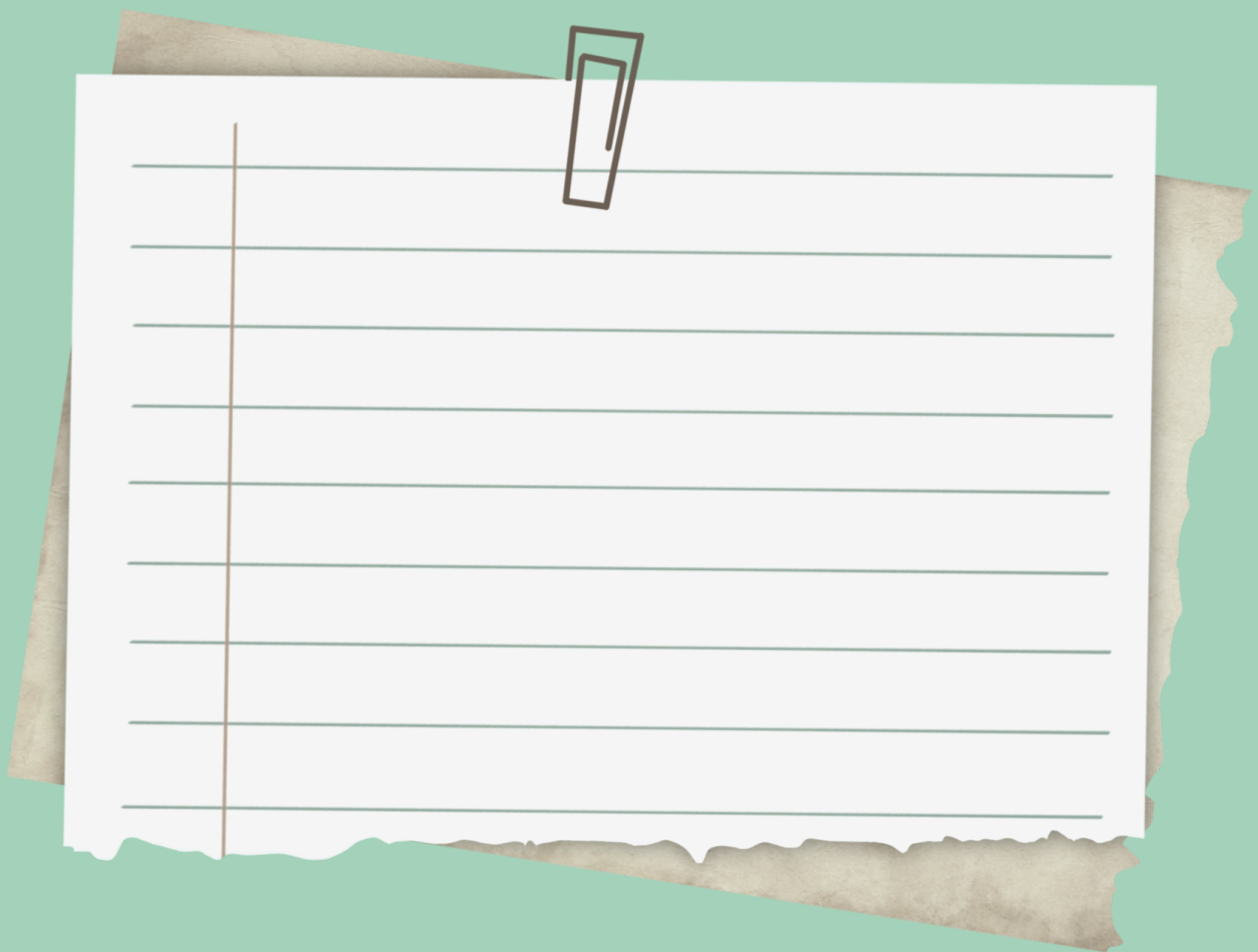
4. DÉTERMINER CE POUR QUOI TU PEUX ÊTRE RÉMUNÉRÉE

Questions à te poser :

- Pour quelles compétences des personnes paient déjà aujourd'hui ?
- Quels problèmes peux-tu résoudre concrètement ?
- Quelle valeur peux-tu apporter à quelqu'un ?

Exercice :

Liste 5 problèmes concrets que tu es capable d'aider à résoudre.



5. IDENTIFIER CE DONT LE MONDE A BESOIN

Questions à te poser :

- Quelles causes te touchent ?
- Quels problèmes t'agacent ou te révoltent ?
- Dans quel domaine aimerais-tu avoir un impact ?

Exercice :

Note 3 thématiques qui te tiennent réellement à cœur.







6. FAIRE LE LIEN ENTRE TOUS LES ÉLÉMENTS

Maintenant, croise tes réponses.

Cherche des points communs entre :

- ce que tu aimes
- tes compétences
- les besoins du marché
- les besoins du monde

Exercice :

Complète cette phrase :

J'aide [type de personne] à [résultat concret] grâce à [tes compétences].

Teste plusieurs versions.

7. CLARIFIER TON MESSAGE

Une mission de vie professionnelle doit être simple et compréhensible.

Exercice :

Formule une phrase claire :

Ma mission est d'aider [qui] à [résultat] pour leur permettre de [impact].

PASSE A L'ACTION

- parle de ton idée autour de toi
- Test une offre simple
- Trouve un premier client
- Observe les retours

Ta mission n'est pas figée. Elle évolue avec :

- ton expérience
- tes envies
- ton marché

L'important n'est pas d'avoir LA réponse parfaite, mais d'avancer avec une direction alignée.

Conclusion

Tu n'as pas besoin d'avoir tout compris pour avancer. Tu as juste besoin :

- d'un peu de clarté
- d'une première direction
- et du courage de tester

C'est en avançant que tout devient plus évident.

Bonus : ton premier pas

Si tu ne sais pas par où commencer :

Reprends l'exercice 6 et écris ta première phrase de mission.

Même imparfaite.

C'est le début.

EXEMPLE DE CLIENTES QUE J'AI ACCOMPAGNÉES

BE YOURSELF

Profil de Claire

Claire a 34 ans. Elle travaille dans le marketing depuis plusieurs années. Elle est compétente, organisée, fiable. mais elle s'ennuie profondément.

Elle ressent un décalage entre :

- ce qu'elle fait au quotidien
- et ce qu'elle aimerait vraiment apporter

Elle a souvent cette pensée :

“Je sais que je pourrais faire quelque chose de plus utile. mais je ne sais pas quoi.”

Ses réponses aux exercices

Ce qu'elle aime :

- aider les autres à voir plus clair
- organiser des idées
- accompagner des projets
- discuter en profondeur

Ses compétences :

- stratégie marketing
- organisation
- communication
- écoute

Ce pour quoi elle peut être payée :

- structurer un projet
- clarifier une offre
- améliorer une communication

EXEMPLE DE CLIENTES QUE J'AI ACCOMPAGNÉES

Profil de Claire

Ce dont le monde a besoin :

- plus de sens dans le travail
- des projets alignés
- de l'accompagnement humain

Sa première formulation de mission

l'aide les entrepreneures à clarifier leur message et structurer leur activité pour développer un projet aligné et cohérent.

Ce qui change pour elle

Claire passe de :

- “je suis perdue” à “je vois une direction possible”

Elle n'a pas encore tout construit, mais elle a :

- une base claire
- une idée concrète à tester
- une énergie retrouvée

Et ça, c'est déjà énorme.

Profil de Sophie

Sophie a 41 ans. Elle travaille dans le domaine administratif depuis plus de 15 ans.

Elle ressent une lassitude grandissante et une envie de changement, mais elle a peur de :

- se tromper
- perdre en sécurité
- repartir de zéro

EXEMPLE DE CLIENTES QUE J'AI ACCOMPAGNÉES

Profil de Sophie

Elle se dit souvent :

“Je ne peux pas tout quitter sans savoir où je vais.”

Ses réponses aux exercices

Ce qu'elle aime :

- le bien-être
- prendre soin des autres
- créer des moments apaisants
- travailler avec ses mains

Ses compétences :

- organisation
- rigueur
- relationnel
- sens du service

Ce pour quoi elle peut être payée :

- accompagner des personnes
- proposer des soins ou des moments de détente
- créer un cadre rassurant

Ce dont le monde a besoin :

- ralentir
- se reconnecter à soi
- réduire le stress

EXEMPLE DE CLIENTES QUE J'AI ACCOMPAGNÉES

Profil de Sophie

Sa première formulation de mission

J'aide les femmes à se reconnecter à elles-mêmes grâce à des moments de bien-être et de détente.

Ce qui change pour elle

Sophie passe de :

- “je veux changer mais c’est flou” à “je peux commencer à construire quelque chose”
-

Elle ne quitte pas tout du jour au lendemain.

Mais elle commence à :

- explorer une formation
- tester autour d’elle
- se projeter

Et surtout, elle reprend confiance en sa capacité à évoluer.

ENVIE D'ALLER PLUS LOINS ?

Ce guide est une première étape pour t'aider à clarifier ta mission de vie professionnelle.

Mais parfois, avancer seule peut vite devenir flou ou décourageant.

C'est pour ça que j'ai créé le programme **Be Yourself**.

Un accompagnement conçu pour t'aider à :

- aller plus loin dans ton introspection
- faire des liens clairs entre tes idées
- transformer ta réflexion en une direction concrète

Tu n'as pas besoin de tout comprendre seule.

Parfois, il suffit d'être guidée au bon moment pour que tout s'éclaire.

Découvre le programme **Be Yourself** et vois si c'est le bon prochain pas pour toi.

NEED MORE INSIGHT & SUPPORT?

THE WELLNESS MASTERCLASS



This will be what draws your audience in. Make sure that you have accompanying visual content that immediately catches the eye.