



Reconversion professionnelle

COMMENT CHANGER DE MÉTIER ?



Les **objectifs** de ce livre blanc :



Me rassurer avant de commencer ma reconversion professionnelle



Connaître les clés avant de me lancer



M'orienter vers une formation qui me correspond



Trouver des secteurs qui recrutent

Mais d'ailleurs, **Hupso**, c'est quoi ?

Hupso est un **organisme de formation** qui vous forme aux **métiers de demain** en favorisant votre **accès à l'emploi** et votre **professionnalisation**.
Nous revalorisons les **métiers indispensables** grâce à la **formation professionnelle**.

En savoir +



SOMMAIRE

1. Comprendre les **motivations** d'une **reconversion professionnelle** p.4
2. Identifier mes **compétences** et **centres d'intérêts** p.13
3. Trouver ma **vocation** p.16
4. Me **former** et développer mes **compétences** p.21
5. Trouver un **emploi** p.28
6. Ils ont réussi avec **Hupso** p.35



COMPRENDRE LES MOTIVATIONS D'UNE RECONVERSION PROFESSIONNELLE





1

Comprendre les motivations d'une reconversion professionnelle

Pourquoi se reconvertir ?

87%

C'est la part des **salariés** qui sont **concernés** par la reconversion pro (d'après le média « *Reconversion en Franchise* ») : ils ont un **désir** de **changer** de voie professionnelle !



Mais les actifs s'intéressent de plus en plus à la reconversion !



Pourtant, **seulement 1/4** d'entre eux **sautent le pas...**



2016

Seulement **26,2%** des actifs se reconvertissaient...

2022

C'est **35,8%** !



Y'a-t-il un besoin de changement chez les actifs d'aujourd'hui ?



Découvrez le **Top 5** des raisons qui poussent à une reconversion pro :

- 1** Je souhaite une activité en **phase** avec mes **valeurs**
- 2** J'ai fait le **tour** de mon poste et je **m'ennuyais**
- 3** Je souhaite de **meilleures conditions** de travail
- 4** Je dois **rebondir** après un **incident professionnel**
- 5** J'ai des **problèmes de santé**



Comme on peut le voir,
beaucoup plus de personnes
se lancent et pour des
raisons **très variées** !

La raison la plus **courante**,
c'est le fait de vouloir **se**
reconnecter avec ses
valeurs...



**Et ça correspond
totalement à l'Ikigai !**

Mais c'est quoi l'Ikigai ?



L'ikigai : iki (vie) et gai (ce qui en vaut la peine),
c'est un peu comme votre **raison de vous**
lever le matin. Concept tout droit venu de l'île
d'Okinawa au **Japon**.

Trouver votre Ikigai, c'est trouver ce pour quoi
vous êtes fait !

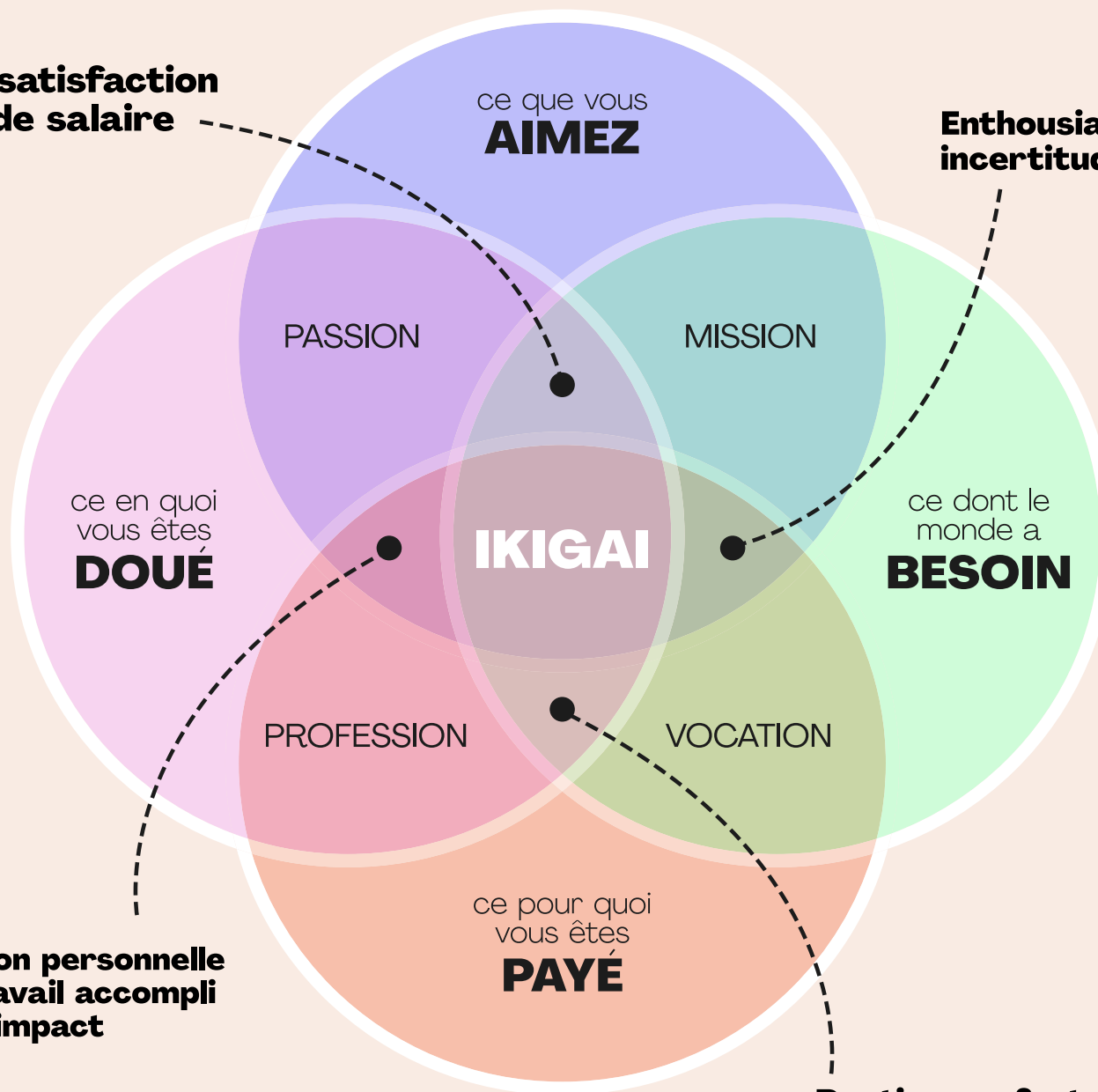
Souvent, il se trouve au fond de **nous-même**
sans que nous n'en ayons **conscience**.

Une fois trouvé, il est souvent le **déclencheur**
d'une reconversion.



**Plaisir et satisfaction
mais pas de salaire**

**Enthousiasme mais
incertitude sur l'avenir**



**Satisfaction personnelle
mais le travail accompli
n'a aucun impact**

**Routine confortable
mais sentiment de vide
et de lassitude**



Les risques de rester dans un emploi qui ne me convient pas ?

34%

Selon «*Culture RH*», en **2022**,
les actifs se sentaient en
détresse psychologique...

Rester dans un poste qui
ne nous convient plus nous
expose à de **nombreux**
risques !

Stress, fatigue, ennui,
douleurs... **Les symptômes**
sont variés !





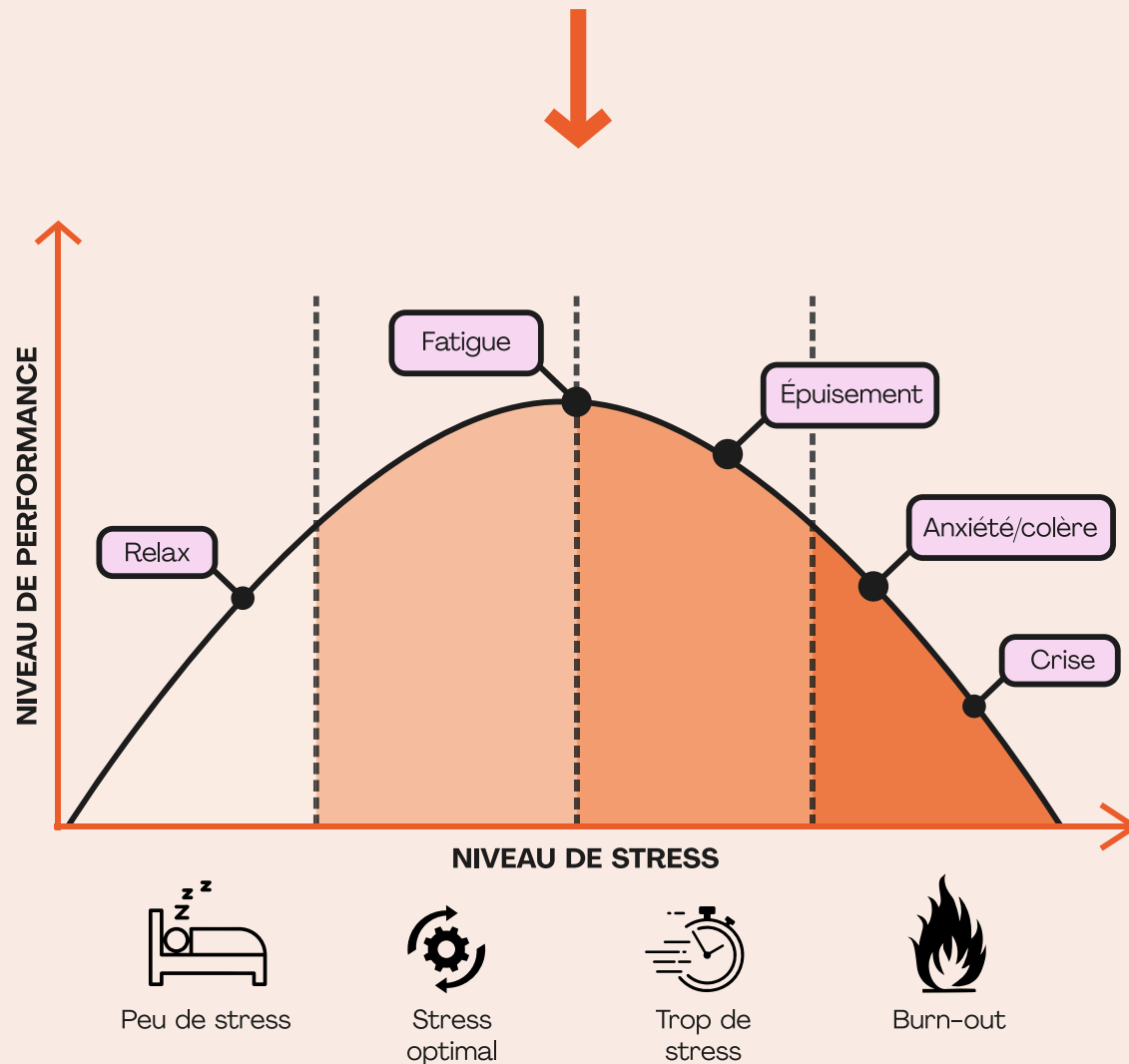
Souvent, plusieurs **facteurs** nous **empêchent** de **sauter le pas** de la reconversion :

Par exemple :

- la **peur du changement** (financier, statutaire, repères, équilibre, etc..)
- le **syndrome de l'imposteur** (avoir le sentiment de ne pas mériter le meilleur, de ne pas être légitime)



Pour comprendre ces risques, voici un schéma du stress qui peut vous aider à visualiser votre rapport au travail :





Comment savoir si je dois changer de métier ?

Ces signes et symptômes n'apparaissent pas par **magie**, votre **corps** vous envoie des **messages clairs** !

Il faut savoir les **écouter** et se **poser** pour trouver des **solutions viables** et **durables**.



Cliquez sur l'image pour découvrir les **3 signes** qui montrent que vous devriez **changer de travail**



Trouver ma voie, c'est possible ?

« Bon, maintenant que je sais qu'il est temps de réfléchir à une reconversion, **qu'est-ce que je fais ?** »

C'est le moment de se **poser**, de **réfléchir** et de **comprendre** vos envies et besoins !

Pour cela, vous pouvez passer par des **tests de personnalité** qui vous aiguilleront vers de potentiels secteurs, métiers, vocations, ...

Les tests à connaître :

- 1** La méthode **DISC**
Technique d'évaluation du comportement humain qui permet à chacun d'améliorer sa communication professionnelle.
- 2** Le test **MBTI**
C'est l'un des tests de personnalité les plus plébiscités !
- 3** Le test **OCEAN**
Ce test de personnalité vous donne une indication de votre type psychologique OCEAN. Il vous positionne parmi 32 grands types de personnalités.

À noter : trouver votre voie demande du **temps** et de l'**implication personnelle**. Il est essentiel de **comprendre** ses besoins et envies pour arriver à **déterminer le métier de nos rêves** !



IDENTIFIER MES COMPÉTENCES ET CENTRES D'INTÉRÊTS

Comment identifier mes compétences (outils et méthodes) ?



Auto-évaluation de mes compétences :

Utilisez des questionnaires en ligne, tel que le [Référentiel Européen des Compétences Clés](#) pour évaluer vos compétences actuelles. Vous pouvez aussi passer un « Bilan de compétences » auprès d'organismes dédiés.



Analyse SWOT personnelle :

Appliquez l'analyse SWOT (Forces, Faiblesses, Opportunités, Menaces) à votre parcours professionnel pour identifier vos compétences clés.



Entretiens d'évaluation :

Demandez à des collègues, amis, ou mentors de vous donner un retour honnête sur vos compétences professionnelles.





Outils et méthodes pour apprendre à me connaître :



Tests de Personnalité :

Utilisez des tests psychométriques tels que le test Myers-Briggs (MBTI) ou le Big Five pour mieux comprendre votre personnalité et vos préférences. Nous vous en avons déjà cité quelques-uns juste [ici](#).



Journaling Réflexif :

Tenez un journal pour documenter vos expériences, réussites, et moments de satisfaction au travail, afin de révéler vos intérêts et valeurs.



Mentorat et Coaching :

Engagez-vous avec un mentor ou un coach de carrière pour obtenir des conseils et des perspectives externes sur votre potentiel.



Réseaux Professionnels :

Participez à des groupes de réseautage et discutez avec des professionnels de divers domaines pour élargir votre vision des opportunités.



TROUVER MA VOCATION

3

Trouver ma vocation

Comment trouver un nouveau métier qui me correspond ?

Trouver un métier qui me **correspond**, ce n'est pas si **simple** que ça !

Et oui ! Il doit **répondre** à **plusieurs facteurs** :

- ➔ Correspond-t-il à mes compétences ?
- ➔ Puis-je développer des compétences sur ce nouveau métier ?
- ➔ Le salaire de ce nouveau métier est-il en phase avec mes charges et mon rythme de vie actuel ?
- ➔ Le métier correspond-t-il réellement à mes envies et passions ?
- ➔ Mon projet est-il réaliste ?

Pour vous **aider**, vous pouvez **faire le test** du profil **RIASEC** qui va certainement vous **orienter** vers des **secteurs** précis !



Il existe **énormément d'endroits** pour découvrir des métiers !



En ligne :

Des sites tels que l'**Onisep**, **L'étudiant**, **Studyrama** ou encore **Pôle emploi** peuvent vous proposer différents métiers en fonction de vos critères.



En physique :

Salons, forums ou encore **organismes d'orientation**, la liste d'options est longue. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre **mairie** sur les prochains **événements** dédiés à l'emploi !



Avec Hupso :

Nos responsables d'admissions vous **accompagnent** dans votre parcours professionnel pour vous **aider** à comprendre vos **besoins** et vous proposer les **meilleures options** possibles !

Vous avez déjà une **idée** du **métier de vos rêves** ? **Cliquez-ici** pour découvrir les **formations Hupso** !

Pourquoi choisir un métier en tension ?

Hupso est **spécialisé** dans les **métiers en tension**. Nous formons et accompagnons nos apprenants pour leur permettre d'atteindre leurs objectifs professionnels.

Nous nous engageons dans la **valorisation** des métiers en tension ainsi que des personnes qui exercent ces métiers.



Alors, pourquoi choisir un métier en tension ?

- D'abord, ce sont souvent des **métiers-passion** ! La plupart des personnes exerçant ces métiers sont des passionnés, fiers de la valeur qu'ils apportent !
- En parlant de valeur ajoutée : ce sont des métiers essentiels à nos sociétés. Vous êtes indispensable et notre rôle est de valoriser ce statut.
- Enfin, l'employabilité. Qui dit métier en tension dit métier avec des difficultés de recrutement. Vous pouvez trouver facilement un emploi dans des délais très courts.

Exemple : secteurs de la restauration, du soin, du bâtiment, du social, etc...



En parlant d'employabilité...

85%

Chez Hupso, nos **apprenants** trouvent un emploi au **maximum 3 mois** après avoir obtenu leur diplôme.

Et ça, c'est grâce à des formations **flexibles, professionnalisantes** et tournées vers **l'emploi**.





ME FORMER ET DÉVELOPPER MES COMPÉTENCES

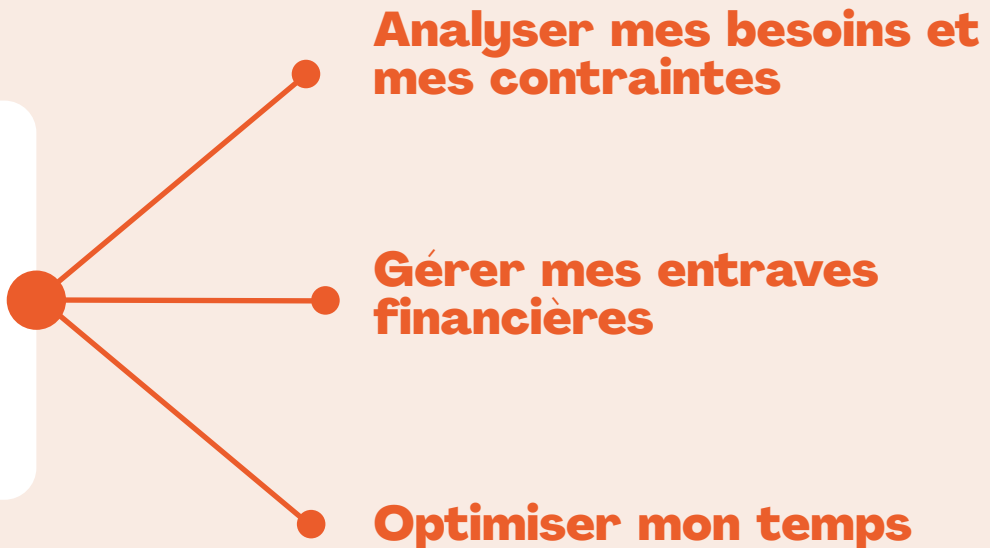


4 Me former et développer mes compétences

« La reconversion professionnelle passe inévitablement par l'acquisition de nouvelles compétences. Dans cette section, nous explorerons les étapes essentielles pour vous aider à vous former avec succès et à relever les défis qui peuvent se poser en chemin. »

Identifier mes besoins et blocages quant à ma formation :

Pour bien identifier vos besoins et blocages, vous pouvez passer par 3 étapes :





LES ÉTAPES :



Analyser mes besoins et mes contraintes :

Commencez par évaluer vos besoins en formation en identifiant les compétences nécessaires à votre nouveau métier.

Évaluez vos entraves financières (Ai-je les moyens ? Est-ce que je peux financer ma formation ?) Enfin, identifiez votre temps disponible à accorder à votre apprentissage.



Gérer mes entraves financières :

Explorez les options de financement de la formation, tels que les aides, les bourses, ou les plans de paiement échelonné.



Optimiser le temps :

Établissez un plan de gestion du temps pour équilibrer la formation, le travail, et les engagements personnels. Chez Hupso, nous personnalisons votre emploi du temps de formation en fonction de vos disponibilités.

[Cliquez-ici pour découvrir le guide du financement Hupso !](#)



→ Choisir une formation adaptée :

Vous venez d'identifier vos **besoins** et **contraintes**. Choisissez maintenant des programmes de formation qui correspondent à vos **besoins spécifiques**.

Assurez-vous qu'ils sont **reconnus** dans votre secteur.

Par exemple, chez Hupso : nos **formations** et **préparations aux concours** sont 100% en ligne, flexibles et personnalisables ! Nos formations sont **diplômantes** vous confèrent un **niveau de bac à bac +2**.



Cliquez-ici pour découvrir les formations d'Hupso !

→ S'informer sur les tendances du marché de l'emploi :

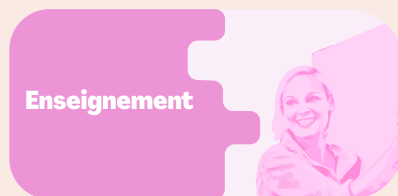
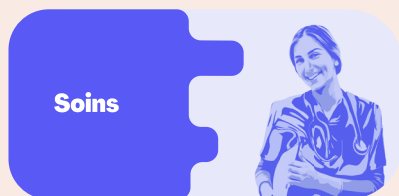
Il est essentiel de rester à **l'affût** des dernières **tendances** et **compétences** recherchées dans le secteur professionnel visé.

Vous pouvez vous rendre sur le site de **Pôle Emploi BMO** pour en savoir plus sur les recrutements et métiers en tension.



Découvrez nos formations et préparations aux concours par secteurs :

Cliquez sur les secteurs pour découvrir les formations...



Il existe **plusieurs** types de financement pour vous accompagner dans votre **projet** !

CPF, Pôle Emploi, Transition pro, la Région, etc...

Comment faire le tri ?

Télécharger le Guide du Financement Hupso

Chez Hupso, c'est Teofilo l'expert du financement !

Il accompagne nos apprenants pour les aider à financer leur formation !

Teofilo, c'est lui !





LES ÉTAPES À SUIVRE :



Fixer des objectifs clairs :

Définissez des objectifs spécifiques pour votre formation et suivez vos progrès pour rester motivé.



Créer un environnement propice à l'apprentissage :

Aménagez un espace de travail favorable à la concentration et à la productivité.



S'entourer de soutiens :

Participez à des groupes d'étude, recherchez un mentor, ou rejoignez des communautés en ligne pour partager vos expériences et obtenir du soutien.





TROUVER UN EMPLOI





5

Trouver un emploi

La formation en ligne, une option professionnalisante :

Il est essentiel d'obtenir de **nouvelles compétences** et de travailler vos **connaissances pratiques** !

Mais, comment est-ce possible avec une **formation en ligne** ?

L'important, c'est de trouver une formation qui correspond à vos besoins pratiques et qui sait répondre à ces enjeux.



Formation en ligne ne veut pas dire formation incomplète !

Le conseil d'Hupso :

Soyez curieux !

Gagner en expérience, **ça prend du temps**, et il est essentiel de rester déterminé et investi.

Trouver un emploi, ça passe aussi par une implication personnelle.
La formation en ligne peut vous accompagner dans cette démarche.

N'oubliez pas **pourquoi**
vous le faites et que
c'est pour le **meilleur**.
Profitez de cette
période d'apprentissage
qui ne pourra être
qu'enrichissante !





Plus concret : votre personal branding !

Alors, qu'est-ce-que ça veut dire ?

Le personal branding, c'est votre façon de vous **mettre en avant**.

Il est essentiel de savoir comment bien se **présenter** devant un employeur pour mettre toutes les **chances** de votre côté.

Ce personal branding passe par un pilier clé : votre **CV**.

Un bon CV, c'est l'élément qui peut vous ouvrir beaucoup
(beaucoup) de portes !

Alors, comment avoir un bon CV ?



**Découvrez les 10
commandements
à absolument
connaître.**



- ➔ Soyez concis et synthétique
- ➔ Ayez une photo professionnelle
- ➔ Choisissez un titre de CV qui correspond à l'offre à laquelle vous postulez
- ➔ Énumérez vos expériences dans un ordre chronologique
- ➔ N'oubliez pas de vous relire !
- ➔ Soyez honnête
- ➔ Ne négligez pas vos centres d'intérêts et passions
- ➔ Travaillez votre langage
- ➔ Mettez en avant vos « soft skills » et « hard skills » : ce sont vos compétences relationnelles et techniques
- ➔ Ayez un beau CV qui donne envie d'être lu !



Pour mettre en forme votre CV, vous pouvez utiliser des outils tels que...



Canva



Hello CV



Zety



Nos outils et méthodes pour trouver un emploi :

Pour vous accompagner dans cette recherche d'emploi, plusieurs outils et méthodes sont possibles !

Où trouver des offres ?

Vous pouvez vous rendre sur ces sites spécialisés pour trouver des offres qui correspondent à vos compétences...

- ➔ Indeed
- ➔ LinkedIn
- ➔ Hello Work
- ➔ Welcome to the Jungle
- ➔ Pôle emploi
- ➔ Jooble





Comment postuler ?

La clé de la recherche d'emploi passe par la **rigueur** et l'**organisation** !

Listez les offres qui vous plaisent et celles auxquelles vous avez **postulé** pour **suivre** vos candidatures.

N'oubliez pas de **personnaliser** vos candidatures en fonction de l'entreprise et du poste.

Pour vous aider, voici un template de suivi des candidatures !

[Cliquez-ici pour télécharger le template de suivi des candidatures](#)

Et les entretiens ?

Étape qui va de paire avec votre personal branding, il est essentiel de maîtriser cette étape. Pour réussir vos entretiens, voici plusieurs méthodes :

- ➔ **Connaissez l'entreprise et le poste auquel vous postulez !**
- ➔ **Soyez clair et impactant dans votre présentation**
- ➔ **Soyez souriant et accueillant**
- ➔ **N'oubliez pas de montrer votre motivation**
- ➔ **Venez avec une tenue professionnelle**
- ➔ **Et enfin, posez des questions !**

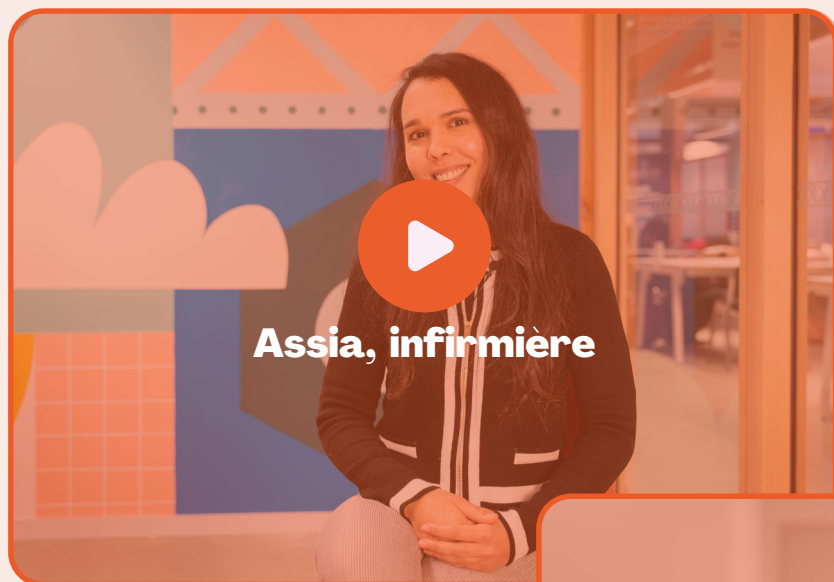


ILS ONT RÉUSSI AVEC HUPSO



6 Ils ont réussi avec Hupso

Découvrez les **témoignages** vidéos de nos apprenants...



Vous avez des questions concernants votre projet ?

Prendre rendez-vous avec
un responsable d'admission Hupso