

Préface de **Frédéric Balussaud**, le coach, reconverti, des futurs coachs sportifs

 reussirsonbjeps.com

C'est décidé, je change de job !

Je deviens coach sportif



- **De nombreux témoignages** de reconvertis dans le métier
- **Les conseils d'une experte** en accompagnement vers la mobilité
- + **Un cahier pratique** pour passer à l'action



« Sauter dans l'inconnu, cela peut effrayer ! On doute, on se pose des questions... Et c'est bien normal. Laissez-moi vous raconter ma reconversion professionnelle ! »

Clémence Dessus, une reconvertie heureuse



« La vie est trop courte pour ne pas s'épanouir au travail, alors **OSEZ** votre **transition professionnelle** ! »

Nicole Robert, coach professionnelle certifiée



Je deviens coach sportif



Clémence Dessus

Formatrice en CFA

Nicole Robert

Coach professionnelle certifiée

Coach Ikigai

Adhérente de l'EMCC

Fondatrice de DIOTIME COACHING®

Les ressources numériques

Au fil des pages, des QR codes à flasher vous renvoient à de nombreuses ressources : vidéos, documents, presse, podcasts...

Mode d'emploi

foucherconnect.fr

Lorsque je rencontre un pictogramme ressource au fil des pages :

1. Je vais sur **www.foucherconnect.fr**
💡 *J'enregistre cette page dans mes favoris pour les prochaines fois.*
2. Je saisis le **code de la ressource** indiqué dans le pictogramme.
3. Je **visualise** ma ressource.

info

La rupture du contrat de travail

foucherconnect.fr/20jdn01



Des FLASHCODES permettent aussi d'accéder aux ressources depuis un smartphone

Maquette intérieure : Hung Ho Thanh

Mise en page : STDI

Illustrations : Hung Ho Thanh (sketchnotes) et STDI (schémas)

Le Code de la Propriété Intellectuelle n'autorisant aux termes de l'article L. 122-5, d'une part, que, les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective et, d'autre part, que, les analyses et courtes citations dans un but notamment d'exemple et d'illustration, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite, par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. Le Centre Français de l'exploitation de la Copie (20, rue des Grands-Augustins 75006 Paris) est, conformément à l'article L. 122-10, le seul habilité à délivrer des autorisations de reproduction par reprographie, sous réserve en cas d'utilisation aux fins de vente, de location, de publicité ou de promotion de l'accord de l'auteur ou des ayants droit.

PRÉFACE



En 2011, alors âgé de 30 ans et analyste financier en banque d'investissement, je pris la décision, considérée comme un peu folle à l'époque, de me reconverter dans le fitness, de passer du salariat à l'entrepreneuriat et de déménager de Paris à la Côte d'Azur. Bien que mon métier me stimulait, j'avais besoin d'allier ma passion à ma profession pour me sentir plus utile et en harmonie avec moi-même.

Le choix du fitness ne semblait pas aller de soi sur le moment. Cela devint une évidence lorsque je demandai à mon entourage dans quel secteur il me verrait naturellement travailler. La réponse était simple : je pratiquais le fitness depuis mes 13 ans et je m'occupais bénévolement des trois salles de fitness de mon entreprise. Ma voie était trouvée.

Le coaching sportif, ce métier de cœur, est souvent cité par les coaches eux-mêmes comme étant « le plus beau métier du monde ». En effet, qu'y a-t-il de plus gratifiant que d'accompagner les gens à se sentir mieux, de leur apporter joie, écoute et réconfort ? Pour ma part, en 2014, détectant un besoin sur le marché, je décidai en parallèle du coaching sportif d'accompagner ceux qui voulaient se reconverter dans ce métier *via* un blog et un site de formation.

Si vous avez cet ouvrage unique entre les mains, je tiens à vous féliciter. Vous avez fait un premier pas, peut-être le plus difficile. Certains sont devenus des coachs sportifs à succès à plus de 50 ans, ou encore en étant mères célibataires avec peu de moyens. Rien n'est impossible.

On n'a qu'une vie : alors, qu'attendez-vous pour suivre ce que vous murmure votre cœur et exercer le métier de vos rêves ?

Frédéric Balussaud,
Le coach, reconverti, des futurs coachs sportifs
Fondateur du blog
reussirsonbpjeps.com



AVANT-PROPOS



Après 20 ans d'expérience dans les Ressources humaines, le coaching fut pour moi comme un appel intérieur, une exigence à passer à autre chose. C'était comme une évidence non formulée qui s'est éclaircie au fur et à mesure. Je me suis mise en mouvement vers la plus belle des destinations : être MOI et j'ai osé l'expérience de la reconversion.

Il y a 5 ans, j'ai occupé un nouveau poste sur lequel je me suis vite ennuyée. Cette expérience assez déstabilisante m'a mise dans une situation de déséquilibre mais j'ai pris le temps de réfléchir à ce que je voulais vraiment, comment et pourquoi. Je voulais aussi comprendre pourquoi je me sentais si mal sur ce poste.

J'ai entamé une formation au CNAM qui permettait d'apprendre à élaborer un portefeuille de compétences pour soi et pour les autres. Cela me semblait une démarche gagnante sur tous les plans : j'acquerrais de nouvelles compétences pour le poste RH que j'occupais, je faisais une introspection sur mon propre parcours et mes choix passés, actuels et futurs.

Cette décision, apparemment anodine, a littéralement changé ma vie et a conduit à ma transformation au sens littéral du terme (au-delà de la formation).

En effet, la banale passation d'un test de motivations professionnelles a confirmé la dimension sociale de mes intérêts professionnels et mon besoin quasi-viscéral de me sentir utile. Ce fut comme une révélation. J'ai compris alors l'origine du malaise que je ressentais dans le poste que j'occupais. J'ai pris ainsi conscience que mon moi professionnel n'est personne

sans les autres et que jusqu'alors, je m'étais identifiée à des rôles professionnels pour satisfaire l'idée que les autres avaient de moi, dans l'ignorance que ma véritable identité pouvait se trouver ailleurs.

C'est ainsi que je me suis intéressée au métier de coach et aux modalités pour le devenir... Il y a 3 ans, forte de ma certification en coaching, j'ai commencé mes premiers accompagnements, le trac au ventre et je n'ai JAMAIS regretté.

À travers les témoignages de plusieurs reconvertis et de mon expérience de coach professionnelle, vous découvrirez dans cet ouvrage des conseils pour réussir votre reconversion professionnelle. Ils vous permettront d'aborder cette transition de façon plus sereine dans le but d'aboutir, je l'espère, à votre épanouissement professionnel et personnel.

Nicole Robert
Coach professionnelle certifiée et coach Ikigai



REMERCIEMENTS



Les éditions Foucher remercient chaleureusement toutes les personnes interrogées qui ont contribué à enrichir cet ouvrage grâce à leurs précieux témoignages, et notamment :

Frédéric Balussaud, ancien analyste financier reconverti dans le coaching sportif, fondateur du blog www.reussirsonbpjeps.com.



ACTER le
CHANGEMENT