

# PRÉPARER SA FIN DE CARRIÈRE :

## AUTO-DIAGNOSTIC AU PRISME DU DON

Encore trop de personnes quittent le travail pour la retraite avec un sentiment d'inachevé ou de frustration. Partir satisfait, avec un sentiment de complétude et de gratitude, est un puissant levier pour préparer la séparation et vivre sereinement la transition.

Inspiré de la réflexion autour des dynamiques de don au travail, cet auto-diagnostic vise à faire le point sur vos perceptions, mettre au jour les non-dits, repérer les éléments à accomplir.

C'est une trame de réflexion personnelle pour aider à formuler un projet de fin de carrière utile ici et maintenant et porteur pour l'avenir.

### Dans quel but ?

Il est encore temps de revoir la trajectoire de votre fin de carrière pour :

- dire et faire ce qu'il y a d'important,
- transmettre et impulser ce qui doit l'être,
- valoriser ce qui gagnerait à être davantage connu.

### Pour qui ?

Pour toutes les personnes qui se sentent arrivées en dernière partie de carrière et qui commencent à envisager leur départ à la retraite.

### Comment l'utiliser ?

Il est utile pour soi et/ou comme préparation à un échange avec son manager ou ses collègues.

Clarifiez vos besoins et vos envies pour donner un nouvel élan à cette période singulière.

Installez-vous pour un temps au calme et propice à la réflexion, et consignez vos idées dans un cahier dédié à votre dernière partie de carrière.

Lisez et relisez cet outil à chaque étape de votre cheminement jusqu'au départ.

### Le don au travail



Au travail, c'est tout ce qui n'est pas prescrit dans le contrat, sur la fiche de poste, dans le règlement intérieur ou les consignes. Ce n'est ni une obligation ni une idéologie. Il ne répond pas à un échange marchand.

### On donne/reçoit ...

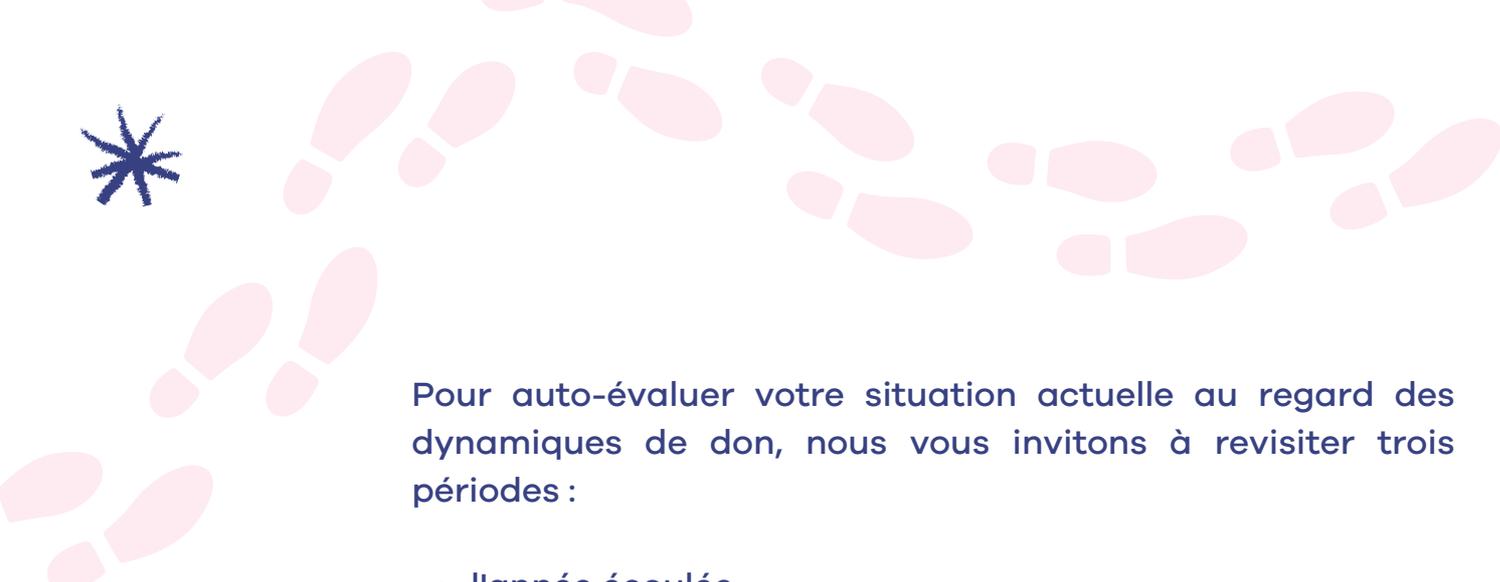


De l'espace, de l'écoute, du temps, de l'énergie, de l'aide, du soutien, un sourire, un regard, un geste, un conseil, de la formation, un mot sympa, un compliment, de l'argent, une prime, un avantage, du matériel, un cadeau, un gâteau, un bonbon, un verre d'eau, un café ou un thé, etc.

### ... à/de ...



- un.e collègue, supérieur.e, subordonné.e
- un.e client.e interne ou externe, un prospect
- un.e prestataire, un fournisseur
- un.e actionnaire, administrateur.trice
- un.e partenaire
- un.e concurrent.e...



Pour auto-évaluer votre situation actuelle au regard des dynamiques de don, nous vous invitons à revisiter trois périodes :

- l'année écoulée,
- le temps passé dans votre entreprise actuelle,
- l'ensemble de votre carrière.

## 1. L'année écoulée

1.1 Ce que j'ai donné de façon remarquable, régulièrement ou ponctuellement, c'est... à...

# donner

1.2 Ce que j'ai donné qui me rend particulièrement fier.e, c'est... à...

1.3 Ce que j'aurais aimé donner (davantage), c'est...

1.4 Ce que je ne veux pas/plus donner, c'est...

1.5 Ce que j'ai reçu de façon remarquable dans mon quotidien, c'est... de...

# recevoir

1.6 Qu'est-ce que je me suis dit ?

1.7 Qu'est-ce que j'ai ressenti ?

1.8 Qu'est-ce que j'en ai fait ?

1.9 Ce que je me suis senti.e obligé.e de rendre, c'est...

# rendre

1.10 Ce que j'ai rendu librement, c'est...

1.11 Ce que je n'ai pas rendu, c'est...



On donne/reçoit de l'espace, du temps, de l'énergie, de l'aide, du soutien, un sourire, un regard, un geste, un conseil, de la formation, un mot sympa, un compliment, de l'argent, une prime, un avantage, du matériel, un cadeau, un gâteau, un bonbon, un verre d'eau, un café ou un thé, etc.

## 2. Le temps passé dans mon entreprise actuelle

- 2.1 Quelles ont été les situations les plus propices à donner - recevoir - rendre ?
- 2.2 Y-a-t-il des actions et des propos, favorables à donner - recevoir - rendre ?
- 2.3 Ai-je ou avons-nous cultivé des capacités ou des compétences spécifiques facilitant le donner - recevoir - rendre ?
- 2.4 Pourquoi était-ce important ou précieux pour moi de donner - recevoir - rendre ?
- 2.5 Dans ces conditions, je me suis senti.e être quelqu'un de ou quelqu'un qui...
- 2.6 A quoi cela m'ouvrirait-il de plus grand, au-delà du travail ?

## 3. L'ensemble de ma carrière

Quand je considère l'ensemble de ma carrière, y-a-t-il d'autres éléments saillants en termes de donner - recevoir - rendre ?

## 4. Au regard de cette rétrospective...

- 4.1 En quoi tout cela a-t-il influencé, en positif ou en négatif, les autres domaines de ma vie (famille, loisirs, vie amicale, bénévolat...)?
- 4.2 Inversement, y-a-il des éléments des autres domaines de ma vie (famille, loisirs, vie amicale, bénévolat...) qui ont influencé, en positif ou en négatif, mon année écoulée ?
- 4.3 Quels sont mes sentiments ?
- 4.4 Y-a-t-il un merci à formuler (à moi-même, à quelqu'un, à la vie... ) ?
- 4.5 Si j'avais une baguette magique, y-a-t-il quelque chose que je changerais ?



On donne/reçoit de l'espace, du temps, de l'énergie, de l'aide, du soutien, un sourire, un regard, un geste, un conseil, de la formation, un mot sympa, un compliment, de l'argent, une prime, un avantage, du matériel, un cadeau, un gâteau, un bonbon, un verre d'eau, un café ou un thé, etc.

## 5. Et maintenant que je m'approche du départ...

Quelles sont mes intentions / attentes / espérances pour ne rien regretter ?

# donner

# recevoir

# rendre

5.1 Qu'est-ce que j'ai encore envie / besoin de donner ?

5.2 Qu'est-ce que j'ai encore envie / besoin de recevoir ?

5.3 Qu'est-ce que j'ai encore envie / besoin de rendre ?

## 6. Je passe à l'action

6.1 Par quelle action vais-je commencer ?

6.2 À combien j'évalue ma détermination à réaliser cette action, de 1 à 10 ?

6.3 Y aurait-il un inconvénient pour moi ou pour quelqu'un d'autre ?

6.4 De quoi ai-je besoin pour cela ?

6.5 Qui peut m'aider à réaliser cela ?



On donne/reçoit de l'espace, du temps, de l'énergie, de l'aide, du soutien, un sourire, un regard, un geste, un conseil, de la formation, un mot sympa, un compliment, de l'argent, une prime, un avantage, du matériel, un cadeau, un gâteau, un bonbon, un verre d'eau, un café ou un thé, etc.

Pour en savoir plus :

[chairedonautravail.univ-nantes.fr](http://chairedonautravail.univ-nantes.fr)

