



RÉUSSIR SA RECONVERSION  
PROFESSIONNELLE AU ROYAUME-UNI

# WORKBOOK

Guide pas à pas pour expats 🇬🇧





# Welcome!

"Il y a quelques années, j'étais Business Manager dans l'ingénierie. Un poste stable, un bon salaire, mais une sensation persistante de ne pas être à ma place. J'aspirais à plus de liberté, de créativité et d'alignement avec mes valeurs. Pourtant, la peur du changement, le syndrome de l'imposteur et l'incertitude financière me paralysaient.

Finalement, j'ai osé me lancer : aujourd'hui, je suis freelance, coach, mannequin en agence et community manager.

Ce changement m'a permis de créer une vie professionnelle sur-mesure, alignée avec qui je suis vraiment. Mais cette transition ne s'est pas faite en un jour : j'ai dû déconstruire mes croyances, explorer mes talents et bâtir un plan d'action concret."

Et si toi aussi, tu pouvais transformer ton parcours ? Ce workbook est là pour t'accompagner pas à pas, afin que tu ne sois plus seule dans cette transition. Je te partage ici les étapes concrètes que j'ai suivies, les erreurs que j'ai évité et les conseils qui m'ont aidé à me réinventer.

 Prête à écrire une nouvelle page de ton histoire professionnelle ?

---



Eugénie S

# SOMMAIRE

01 Le temps de faire le point sur ta situation actuelle

03 Explorer de nouvelles opportunités créatives (En lien avec tes métiers actuels)

02 Dépasser tes peurs et blocages (Mindset Boost)

04 Construire un plan d'action concret

BONUS Ressources & prochaines étapes



# 1. Le temps de faire le point sur ta situation actuelle

"Quand j'étais en poste en tant que Business Manager, je ressentais une frustration croissante. J'aimais certains aspects de mon travail, comme la gestion de projets et l'interaction avec les équipes, mais je me sentais enfermée dans un cadre rigide et peu épanouissant.

J'ai donc fait une introspection pour comprendre ce qui me manquait vraiment."

💡 À ton tour ! Remplis ce tableau pour évaluer ta satisfaction actuelle :

Aspect de ma carrière	Note (0 à 10)	Pourquoi ?
Liberté & flexibilité		Trop de contraintes horaires
Créativité		Peu d'espace pour exprimer mes idées
Sens & alignement		Besoin d'un métier qui me correspond plus
Revenus & sécurité		CDI rassurant, mais pas épanouissant

## 2 - Dépasser tes peurs et blocages (Mindset Boost)

Quand j'ai décidé de quitter le monde corporate, j'ai été submergée par le doute : « Suis-je légitime ? Vais-je réussir à en vivre ? » J'ai compris que ces peurs étaient normales, mais qu'elles ne devaient pas me freiner."



⚠ Les peurs les plus fréquentes qui peuvent te freiner :

- ✗ La peur de l'échec → J'ai appris que chaque essai est une leçon.
- ✗ L'insécurité financière → J'ai préparé une transition progressive en testant différentes sources de revenus.
- ✗ Le regard des autres → J'ai décidé d'écouter mes propres envies plutôt que les attentes extérieures.



# Exercice : Transforme tes peurs en forces !



 Écris ici des peurs qui te bloquent, puis des actions concrètes pour les surmonter.

Ce qui me bloque

Actions concrète

### 3 - Explorer de nouvelles opportunités créatives (En lien avec tes métiers actuels)

Aujourd'hui, je combine plusieurs activités qui me passionnent : coaching, mannequinat et community management. Chaque métier m'offre une liberté et une diversité que je n'avais pas dans le corporate.

La clé ? Identifier ses talents et oser tester !"

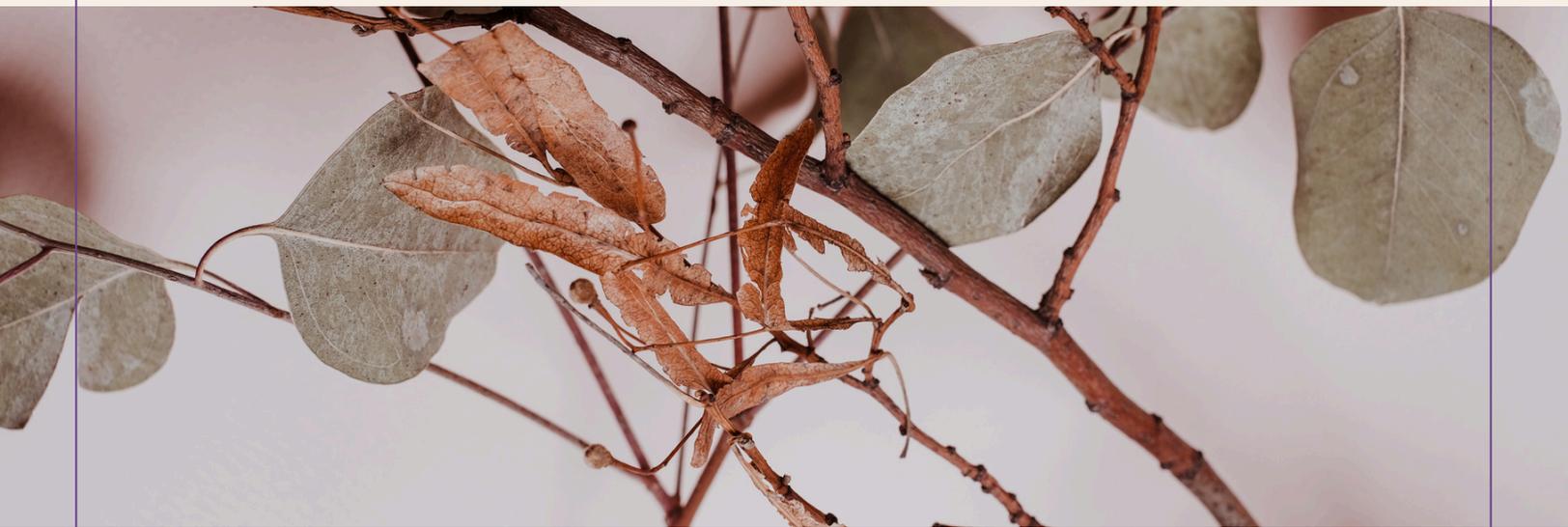
"  Quelques pistes (parmi tant d'autres) de reconversion créative au UK :

 Coaching → Aider d'autres femmes à se réinventer

 Mannequinat → Travailler avec des marques en freelance ou en agence

 Community management → Gérer la communication digitale d'entreprises

 Création de contenu → Blog, réseaux sociaux, storytelling





## Exercice : Trouve ton alignement

Quelles activités t'ont toujours attirée ?

Quels talents pourrais-tu monétiser ?

Quelles compétences as-tu déjà qui peuvent s'adapter ?

## 📌 4. Construire un plan d'action concret

🎯 Ma méthode en 5 étapes pour réussir sa transition (basée sur mon expérience) :

**1** Définir son projet (Se poser les bonnes questions et tester son idée en side project)

**2** Se former (Utiliser les plateformes en ligne, réseauter, chercher des mentors)

**3** Tester et valider son offre (Freelance, projets persos, collaborations)

**4** Construire son réseau (Instagram, LinkedIn, évènements pour expats et entrepreneurs au UK)

**5** Planifier sa transition financièrement (Épargner, diversifier ses revenus, trouver des opportunités)

💡 Exercice : Crée ton plan sur 3-6-12 mois !

Utilise la méthode SMART pour avancer efficacement : des objectifs Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporellement définis.

03

06

12



# BONUS

Mes ressources utiles pour les expatriées au UK

- Plateformes de freelancing : Upwork, Malt, PeoplePerHour
- Réseaux & communautés : Meetup, groupes Facebook pour entrepreneures expats
- Outils pratiques : Notion pour l'organisation, Canva pour créer du contenu

🚀 "Tu veux un accompagnement personnalisé pour réussir ta transition ? Réserve un appel avec moi et avançons ensemble vers ta nouvelle carrière !"

**Eugénie**

E: [Selahempower@gmail.com](mailto:Selahempower@gmail.com)

IG : [@Selah\\_empw](https://www.instagram.com/Selah_empw)

<https://selahempowerment.net>





★ Elles ont transformé leur carrière grâce à Selah  
Empowerment ! ★

FATOUMA – CHARGÉE DES  
FINANCES ET PORTFOLIOS MANAGER

"Avec l'aide d'Eugénie et son programme de coaching, j'ai mis mes idées au clair et changé ma manière de penser. Grâce à son accompagnement, j'ai décroché un emploi à la dernière minute... et j'ai eu le job !"

EVA – CHARGÉE DE RECRUTEMENT

"Mon coaching avec Eugénie a été un bol d'air frais. J'ai appris à me faire confiance, me valoriser et avancer avec motivation. Eugénie m'a écoutée et boostée en même temps !"

EMILIE – CHARGÉE DE MISSION ET  
DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE

"Je voulais créer ma boîte de consulting après 15 ans en logistique, mais je bloquais. Eugénie m'a aidée à identifier ma cible, renforcer mon image de marque et surtout à prendre confiance en moi pour avancer sereinement."

