

EXERCICES DE BILAN PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

**en vue de l'élaboration d'un portefeuille de compétences
et feuille de route de dispositif d'autoformation**

Feuille de style ré-aménageable pour la rédaction
UE 24 FdF parcours PIF

Le processus : Diagnostic sur soi + analyse de ses besoins de formation + conception d'un plan d'auto-formation/formation à suivre + réalisation si possible d'un début d'autoformation + auto-évaluation de mon travail pour ajustements éventuels...

Nom :

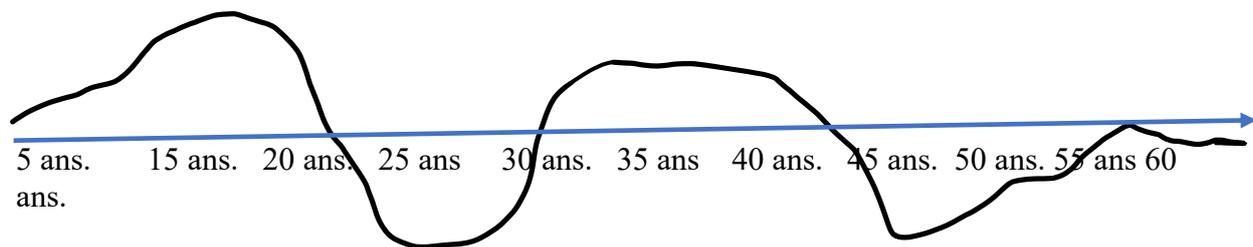
Prénom :

Numéro étudiant :

LIGNE DE VIE ENTRE DEUX RIVES :

Établir des séquences de vie avec les avancées heureuses et les ruptures rebondissantes. Noter d'un côté les éléments positifs du vécu personnel et d'un autre côté les éléments négatifs, qu'il s'agisse de la vie personnelle, de la vie professionnelle, de la vie amicale et sociale. Il s'agit de se questionner, de donner une signification et une cohérence à un parcours de vie. Quels sont les points forts et les points faibles ? Quels sont les points à consolider ? Quelle est la logique de mon parcours de vie ? Vers quoi logiquement je désire me rendre ? C'est tout un ensemble de premières questions à se poser tout en élaborant son portefeuille de compétences, à la manière d'un book photographique.

Rive des expériences heureuses, positives : réussites



Rive des expériences malheureuses, négatives : échec

- 1- Indiquer votre âge actuel
- 2- Indiquer les évènements marquants
- 3- Indiquer votre âge à chaque évènement
- 4- Réunir les évènements au-dessus et au-dessous de la ligne (plus l'expérience est source d'apprentissage, plus la courbe des expériences est accentuée)

TABLEAU BILAN DES ACTIVITES PROFESSIONNELLES ET PERSONNELLES REALISEES :

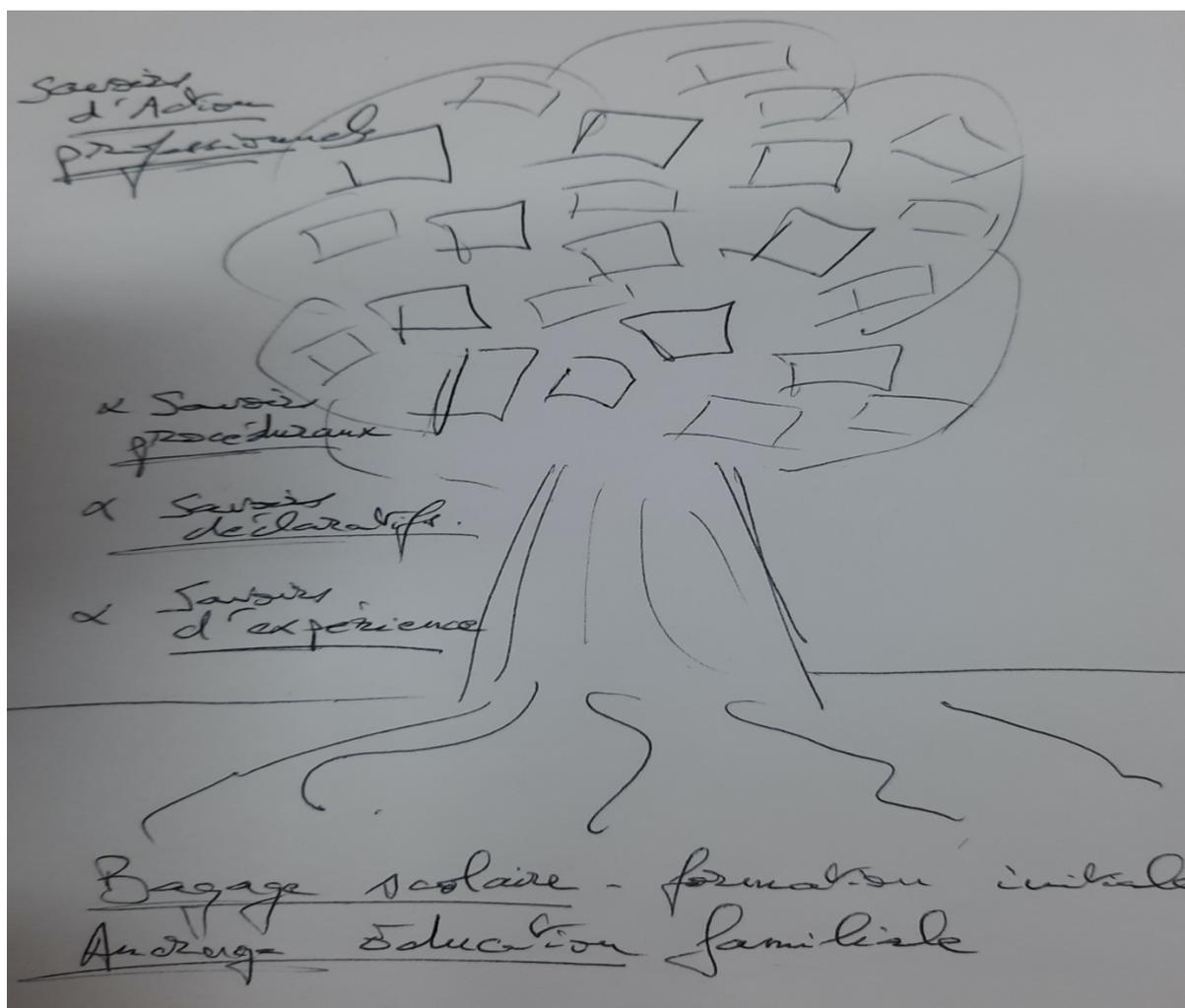
SUJET	VERBE	COMPLEMENT D'OBJET DIRECT	COMPLEMENTES INDIRECTS OU CIRCONSTANCIELS	RESULTAT
Je/j'	Action	Quoi/Qui	Temps. Lieu. But. Manière.	Des faits Des chiffres
J'ai	vendu	dés pommes	Pendant 3 ans... en Normandie... pour faire du cidre	3 tonnes/semaine Progression du C.A. 40% par an
1)				
2)				
3)				
4)				
5)				

ARBRE DE VIE :

C'est un exercice facultatif qui complète l'exercice de la ligne de vie : l'objectif est de redonner sens au parcours personnel et professionnel et faire émerger ses ancrages (racines), ses besoins (le sol), les compétences et les qualités (le tronc), ses projets (les branches), les personnes ressources (les feuilles), les réalisations significatives/chances/opportunités (les fruits).

ARBRE DE COMPETENCES

Cet arbre constitue une image de vos compétences acquises et redonne ainsi sens au parcours personnel et professionnel. Il fait émerger ses ancrages (racines comportant les compétences acquises en formation initiale, via la scolarité et l'éducation familiale), à partir desquelles vont se développer des compétences acquises à l'âge adulte dans la vie sociale et professionnelle. Ce sont des savoirs d'action constituant un large feuillage d'étiquettes correspondant chacune à une compétence acquise, qui peuvent prendre appui sur un tronc qui renvoie davantage à des savoirs déclaratifs ou procéduraux (acquis en stage, en tutorat, en immersion... c'est-à-dire des savoirs d'apprentissage). Cet arbre forme une image – bilan à partir de laquelle se projeter... Ce dessin peut être numérique ou effectué à la main puis photographié comme ci-dessous.



En guise de rappel :

LE SAVOIR	LE SAVOIR-FAIRE	LE SAVOIR-ÊTRE
Ce que je connais, ce que j'ai appris. > Ce que je sais.	Ce que je sais appliquer, pratiquer. > Ce que je sais faire.	La façon dont j'agis, dont je me comporte. > Les qualités dont je fais preuve.

Exemple | *Je suis capable de surveiller un groupe d'enfants en étant attentif à leur sécurité.*

Cette compétence fait appel aux 3 notions précisées ci-dessus :

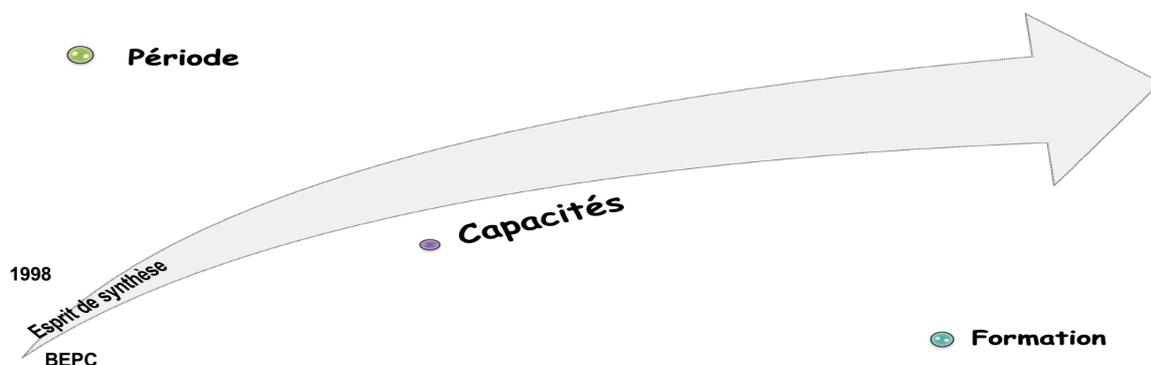
- | Je connais les normes de sécurité et de santé (SAVOIR) ;
- | Je suis capable de les appliquer lorsque je surveille un groupe d'enfants (SAVOIR-FAIRE) ;
- | Je fais preuve de vigilance et de réactivité (SAVOIR-ÊTRE).

Les savoirs d'action sont réalisés au travail, en association, en voyage... ou dans d'autres situations de la vie sociale. Ces savoirs sont objectivables, exprimés avec des verbes d'action. Ils sont conscients et parfois implicites et exigent d'enquêter sur soi-même, de retrouver des traces de son travail passé, des documents, des photographies, des souvenirs afin de faire émerger des compétences incorporées (Leplat).

La réalisation de cet arbre est un « jeu créatif » pour établir la liste de vos compétences acquises au fil de votre ligne de vie. C'est faire le point sur ce dont vous êtes capable. Ce travail aide à vous *connaître*, renforce votre estime de soi et votre confiance en vous, et il pour but *d'être reconnu et de vous faire reconnaître*.

C'est un premier bilan des compétences qui vous amène à vous poser les questions suivantes : Quelles compétences découlent des apprentissages réalisés à chaque étape de mon parcours d'apprentissage scolaire ? Quelles compétences découlent des apprentissages réalisés à chaque étape de mon parcours professionnel ? Quelles compétences m'aident à réaliser les tâches confiées ? Quelles compétences les tâches réalisées permettent-elles de développer ? Quels sont mes acquis buissonniers (d'après expériences de randonnées, voyages, visites, lectures...) ?...

J'inscris dans cette flèches toutes les études, formations initiales ou continues que j'ai pu suivre et je note les capacités que j'ai développé



Cochez les capacités que vous pensez avoir acquies

Capacités d'adaptation

S'adapter à différents environnements de travail
(lieux, contextes, nature du projet...)
S'adapter à différents publics
S'adapter aux situations (flexibilité, disponibilité, réactivité...)
Être autonome dans les missions confiées
Faire face à l'inattendu sans perdre son sang-froid
Connaissance des différents partenaires de l'environnement
Compétence d'adaptation à un environnement socio-économique

Capacités organisationnelles et techniques

Comprendre les objectifs et besoins du partenaire
Se fixer des objectifs
Planifier des activités du projet (répartition des tâches...) Respecter les consignes, les délais, les valeurs
Respecter les délais
Respecter les valeurs
Respecter des règles de vie collective
Analyser une situation en tenant compte des enjeux et des contraintes Savoir prendre des initiatives
Être autonome
Être force de proposition
Définir une méthode de travail
Utiliser les outils de méthodologie
Identifier les structures ou personnes ressources
Évaluer son action

Capacités relationnelles et humaines

S'exprimer devant un groupe
Écouter et prendre en compte les opinions des autres
Se maîtriser dans des situations de tension
Expliquer, faire preuve de pédagogie
Faire preuve de curiosité
Argumenter ses idées
Convaincre et obtenir l'adhésion
Animer un groupe
Adapter sa communication face à différents publics
S'intégrer à une équipe de travail

Capacités informationnelles

Rechercher et comprendre l'information
Transmettre l'information au sein de son équipe
Transmettre l'information aux partenaires
Communiquer à l'oral
Rédiger un bilan, une synthèse...
Utiliser l'outil informatique
Soigner son langage
Créer le contact
Savoir répondre aisément
Faire face à un public difficile

NB: vous pouvez ajouter un exemple à chaque compétence identifiée...

D'après Unis-Cité Occitanie

LISTE DE MES TALENTS :

Voici les 10 talents que je pense posséder le mieux, je souhaite les utiliser pour mon avenir professionnel, reportez-les par ordre d'importance :

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-

Remarques :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

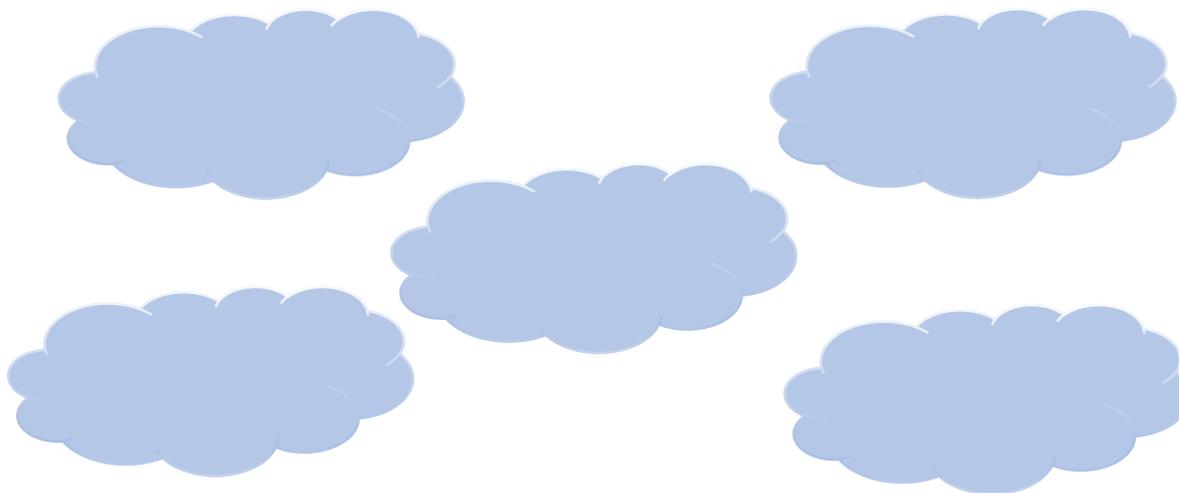
LISTE DES POINTS A RETRAVAILLER :

Voici les 5 défauts que je perçois et qui limitent mes capacités d'évolution professionnelle, je souhaite les reconnaître et les travailler afin de faciliter mon orientation ou reconversion professionnelle, reportez-les par ordre d'importance :

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

REVE ET DESIR D'AVENIR :

Spontanément, laissez s'exprimer vos rêves personnels et professionnels, ne rien vous interdire...



Réaliser dans un second temps un **tableau d'expression de vos désirs** à partir de vos aptitudes sur le modèle, ci-dessous. **Puis mesurer les écarts avec votre nuage de REVE d'avenir.**

Méthode	Je suis capable de	+ Verbe d'action (voir liste ci-dessous)	+ Contexte et qualités dont vous faites preuve*
Exemple	<i>Je suis capable de</i>	<i>surveiller</i>	<i>Un groupe d'enfants en étant attentif à leur sécurité.</i>
* Dans votre métier, l'aspect relationnel et la manière dont les gestes sont posés sont essentiels. Veillez à en tenir compte dans la formulation de vos compétences.			

Je suis capable de...	Illustrez vos compétences! Expériences – Témoignages – Situations concrètes...
EXEMPLE <i>Surveiller un groupe d'enfants en étant attentif à leur sécurité.</i>	EXEMPLE <i>Si les enfants jouent avec un ballon, je veille à ce qu'il soit le plus souple possible afin d'éviter les blessures.</i>

Vous êtes en manque d'inspiration ? Aidez-vous de la liste de verbes d'action ci-dessous pour préciser et affiner votre formulation, n'hésitez pas à la compléter sur base de votre vécu !

Liste de verbes d'action utiles à la formulation de mes compétences

<ul style="list-style-type: none"> • Accueillir • Accompagner • Adapter • Agencer • Aider • Aménager • Amuser • Analyser • Animer • Apaiser • Arranger • Bricoler • Calmer • Changer • Chanter • Chercher • Clarifier • Communiquer • Comprendre • Compter • Conduire • Conseiller • Construire • Conter • Contrôler • Coordonner • Créer • Cultiver • Danser • Décorer • Dessiner • Décorer • Développer • Dialoguer • Diriger 	<ul style="list-style-type: none"> • Discerner • Ecouter • Ecrire • Eduquer • Effectuer • Elaborer • Encourager • Enseigner • Entretenir • • Evaluer • Expliquer • Exposer • Exprimer • Faciliter • Formuler • Gérer • Guider • Illustrer • Imaginer • • Improviser • Informer • Initier • Intervenir • Inventer • Jouer • Mimer • • Montrer • Motiver • Négocier • Nettoyer • Observer • Organiser • Orienter • Persuader • Planifier 	<ul style="list-style-type: none"> • Préparer • Présenter • Prévoir • Produire • Proposer • Raconter • Rassurer • Récupérer • Rédiger • Relaxer • Renforcer • Repérer • Respecter • Répondre • Réviser • S'occuper de • Servir • Soigner • Soutenir • Stimuler • Surveiller • Traduire • Utiliser • Valoriser • Voir clair , ETC.
--	---	---

Jeux des verbes d'action

Voici des verbes exprimant les actions les plus fréquentes réalisées dans la vie professionnelle ou extra-extra-professionnelle.

Effectuer un choix des verbes d'action qui vous correspondent.

acheter, achever acquérir actualiser adapter administrer aider améliorer analyser anticiper animer appliquer apprendre approuver arbitrer assembler assumer assurer augmenter automatiser avancer bricoler budgéter calculer cataloguer changer chercher combattre choisir combiner commander commercialiser communiquer comparer composer comprendre concevoir conclure concurrencer conduire confier connaître conseiller consolider construire consulter contracter contraindre contrôler convaincre coopérer coordonner corriger créer cuisiner danser décentraliser décider décorer découvrir définir déléguer dessiner déterminer développer dialoguer diriger distribuer diversifier dynamiser écouter écrire éduquer élaborer élargir embaucher engendrer enquêter enseigner entendre entériner entraîner entreprendre envisager éprouver équilibrer essayer établir étendre étudier évaluer examiner expérimenter exploiter exporter extrapoler fabriquer façonner faire participer faire valoir financer former fusionner gagner gérer gouverner grouper harmoniser homologuer imaginer implanter importer imposer improviser inciter indexer informer intégrer innover installer instruire intéresser interpréter interviewer inventer inventorier investir jouer lancer licencier lire louer lutter manipuler manœuvrer manutentionner marchander mettre au point mettre en confiance mettre en œuvre mettre en place mettre en route moderniser monter motiver négocier normaliser observer œuvrer organiser obtenir orienter parler participer penser persuader photographier piloter planifier préciser préparer présenter présider prévoir produire programmer projeter promouvoir proposer prospecter rationaliser réaliser rechercher recommander recruter rectifier rédiger redresser réduire réformer régler rejeter rencontrer renforcer renseigner rentabiliser réparer représenter résoudre structurer réunir réviser sanctionner sélectionner signer solliciter souscrire structurer suggérer superviser surveiller synthétiser systématiser tester traduire transformer travailler trier trouver usiner vendre visiter

Rajouter ci-dessous des verbes d'action qui vous plaisent et qui ne figure pas sur cette liste.

Mentionner maintenant les verbes actions essentiel pour votre projet d'avenir professionnel.

Puis sélectionner ceux qu'il vous faudra retrouver comme verbes d'action dans vos objectifs d'autoformation.

Test personnel sur les compétences transverses

Question n°1

1 aptitude à communiquer

Oui Non Sans réponse

Question n°2

2 capacité à rassembler

Oui Non Sans réponse

Question n°3

3 sens de la négociation

Oui Non Sans réponse

Question n°4

4 aptitude au jugement

Oui Non Sans réponse

Question n°5

5 aptitude à la prise de décision

Oui Non Sans réponse

Question n°6

6 capacité à réunir de l'information

Oui Non Sans réponse

Question n°7

7 sens de l'analyse

Oui Non Sans réponse

Question n°8

8 sens du contact

Oui Non Sans réponse

Question n°9

9 capacité à déléguer

Oui Non Sans réponse

Question n°10

10 sens de l'organisation

Oui Non Sans réponse

Question n°11

11 attitude à motiver

Oui Non Sans réponse

Question n°12

12 sens de la synthèse

Oui Non Sans réponse

Quels sont pour vous les conditions de travail idéales ?

Question n°1

Confiance mutuelle et réciproque

Oui Non Sans réponse

Question n°2

Ambiance sympathique

Oui Non Sans réponse

Question n°3

Ambiance détendue et amicale

Oui Non Sans réponse

Question n°4

Cadre agréable et confortable - liberté dans l'organisation du travail

Oui Non Sans réponse

Question n°5

Horaires flexibles et variables

Oui Non Sans réponse

Question n°6

Responsabilité élargie

Oui Non Sans réponse

Question n°7

Responsabilité totale

Oui Non Sans réponse

Question n°8

Salaire moyen

Oui Non Sans réponse

Question n°9

Salaire approprié

Oui Non Sans réponse

Question n°10

Salaire excellent

Oui Non Sans réponse

Question n°11

Salaire adéquat

Oui Non Sans réponse

Question n°12

Organisation bien structurée

Oui Non Sans réponse

Question n°13

Information facile d'accès

Oui Non Sans réponse

Question n°14

Autonomie dans le travail

Oui Non Sans réponse

Question n°15

Possibilité de nombreux contacts

Oui Non Sans réponse

Question n°16

Déplacements fréquents

Oui Non Sans réponse

Question n°17

Déplacements possibles

Oui Non Sans réponse

Question n°18

Cadre non hiérarchique et souple

Oui Non Sans réponse

Question n°19

Travail varié

Oui Non Sans réponse

Question n°20

Possibilité d'évolution dans la carrière

Oui Non Sans réponse

Qu'est-ce qui peut vous handicaper dans le travail ?

Question n°1

Absence d'informations

Oui Non Sans réponse

Question n°2

Moyens inexistant

Oui Non Sans réponse

Question n°3

Investissement faible

Oui Non Sans réponse

Question n°4

Marché en régression

Oui Non Sans réponse

Question n°5

Milieu hostile

Oui Non Sans réponse

Question n°6

Concurrence forte

Oui Non Sans réponse

Question n°7

Style de management inadapté

Oui Non Sans réponse

Question n°8

Méthode de travail inadaptée

Oui Non Sans réponse

Question n°9

Environnement difficile

Oui Non Sans réponse

Question n°10

Méthode de travail archaïque

Oui Non Sans réponse

Question n°11

Moyens disparates

Oui Non Sans réponse

Question n°12

Cahier des charges sévère

Oui Non Sans réponse

Question n°13

Condition de travail inadaptée

Oui Non Sans réponse

Question n°14

Branche en pleine restructuration

Oui Non Sans réponse

Question n°15

Marge d'autonomie très restreinte

Oui Non Sans réponse

Quelles sont les qualités que vous appréciez le plus chez les gens avec lesquels vous travaillez ?

Question n°1

Compétent

Oui Non Sans réponse

Question n°2

Heureux

Oui Non Sans réponse

Question n°3

Ouvert

Oui Non Sans réponse

Question n°4

Franc

Oui Non Sans réponse
Question n°5

Heureux

Oui Non Sans réponse
Question n°6

Ouvert

Oui Non Sans réponse
Question n°7

Sens de l'humour

Oui Non Sans réponse
Question n°8

Responsable

Oui Non Sans réponse
Question n°9

Tolérant

Oui Non Sans réponse
Question n°10

Calme

Oui Non Sans réponse
Question n°11

Intelligente

Oui Non Sans réponse
Question n°12

Souple

Oui Non Sans réponse
Question n°13

Naturel

Oui Non Sans réponse
Question n°14

Optimiste

Oui Non Sans réponse
Question n°15

Ordonné

Oui Non Sans réponse

Question n°16

Bien organisé

Oui Non Sans réponse

Question n°17

Juste

Oui Non Sans réponse

Quels sont les défauts que vous détestez le plus chez les gens avec lesquels vous travaillez ?

Question n°1

Incompétent

Oui Non Sans réponse

Question n°2

Malhonnête

Oui Non Sans réponse

Question n°3

Paresseux

Oui Non Sans réponse

Question n°4

Intolérant

Oui Non Sans réponse

Question n°5

Irresponsable

Oui Non Sans réponse

Question n°6

Méprisant

Oui Non Sans réponse

Question n°7

Prétentieux

Oui Non Sans réponse

Question n°8

Hypocrite

Oui Non Sans réponse

Question n°9

Autoritaire

Oui Non Sans réponse

Question n°10

Égoïste

Oui Non Sans réponse

Question n°11

De mauvaise foi

Oui Non Sans réponse

Question n°12

Imbu de soi-même

Oui Non Sans réponse

Question n°13

Arriviste

Oui Non Sans réponse

Question n°14

Sans esprit critique

Oui Non Sans réponse

Question n°15

Irréfléchi

Oui Non Sans réponse

Test : se connaître

Question n°1

1 Adaptabilité

Oui Non Sans réponse

Question n°2

2 attitude ouverte

Oui Non Sans réponse

Question n°3

3 goût des contacts

Oui Non Sans réponse

Question n°4

4 créativité

Oui Non Sans réponse

Question n°5

5 esprit de décision

Oui Non Sans réponse

Question n°6

6 goût des déplacements

Oui Non Sans réponse

Question n°7

7 disponibilité

Oui Non Sans réponse

Question n°8

8 dynamisme

Oui Non Sans réponse

Question n°9

9 efficacité

Oui Non Sans réponse

Question n°10

10 sens de l'économie

Oui Non Sans réponse

Question n°11

11 esprit d'équipe

Oui Non Sans réponse

Question n°12

12 facilité d'expression écrite

Oui Non Sans réponse

Question n°13

13 facilités de communication orale

Oui Non Sans réponse

Question n°14

14 sens de la hiérarchie

Oui Non Sans réponse

Question n°15

15 sens de l'initiative

Oui Non Sans réponse

Question n°16

16 goût de l'organisation

Oui Non Sans réponse

Question n°17

17 ponctualité

Oui Non Sans réponse

Question n°18

18 aptitude à la rédaction

Oui Non Sans réponse

Question n°19

19 goût des responsabilités

Oui Non Sans réponse

Question n°20

20 goût de la réussite

Oui Non Sans réponse

Question n°21

21 rigueur

Oui Non Sans réponse

Question n°22

22 sens pratique

Oui Non Sans réponse

Question n°23

23 souplesse

Oui Non Sans réponse

Question n°24

24 stabilité

Oui Non Sans réponse

Question n°25

25 solidité

Oui Non Sans réponse

Question n°26

26 vivacité d'esprit

Oui Non Sans réponse

Question n°27

27 rapidité d'exécution

Oui Non Sans réponse

Question n°28

28 Ambition

Oui Non Sans réponse

Question n°29

29 autorité naturelle

Oui Non Sans réponse

Question n°30

30 capacité à prendre des risques

Oui Non Sans réponse

Question n°31

31 confiance en soi

Oui Non Sans réponse

Question n°32

32 consciencieux

Oui Non Sans réponse

Question n°33

33 discrétion

Oui Non Sans réponse

Question n°34

34 esprit d'initiative

Oui Non Sans réponse

Question n°35

35 facilité de contact

Oui Non Sans réponse

Question n°36

36 faculté d'adaptation

Oui Non Sans réponse

Question n°37

37 faculté d'écoute

Oui Non Sans réponse

Question n°38

38 goût du challenge

Oui Non Sans réponse

Question n°39

39 imagination

Oui Non Sans réponse

Question n°40

40 autonomie

Oui Non Sans réponse

Question n°41

41 intuition

Oui Non Sans réponse

Question n°42

42 optimisme

Oui Non Sans réponse

Question n°43

43 puissance de travail

Oui Non Sans réponse

Question n°44

44 résistance à la frustration

Oui Non Sans réponse

Question n°45

45 résistance au stress

Oui Non Sans réponse

Question n°46

46 respect des usages sociaux

Oui Non Sans réponse

Question n°47

47 sens de l'efficacité

Oui Non Sans réponse

Question n°48

48 sens de la hiérarchie

Oui Non Sans réponse

Question n°49

49 sens des réalités

Oui Non Sans réponse

Question n°50

50 sens du travail en équipe

Oui Non Sans réponse

Question n°51

51 sensible à l'opinion d'autrui

Oui Non Sans réponse

Question n°52

52 spontanéité

Oui Non Sans réponse

Question n°53

53 stabilité du comportement

Oui Non Sans réponse

Et quelle autre qualité ???

.....
.....
.....

Autoportrait réfléchi

En reprenant les mentions que vous venez de vous attribuer, rédiger un court portrait de vous-même, qui utilisent les intitulés... c'est votre autoportrait réfléchi...

J'évalue l'importance que j'accorde dans le travail à la valeur :

1 direction : le travail doit donner l'occasion de diriger les autres et de veiller à ce que les opérations soient bien planifiées et bien exécutées

[Oui/Non]

2 esthétique : le travail doit fournir l'occasion de créer de belles choses ou encore d'aménager l'environnement d'une manière harmonieuse

[Oui/Non]

3 avantages matériels: le travail permet avant tout de gagner de l'argent et de satisfaire des besoins matériels

[Oui/Non]

4 diversité : le travail doit permettre de répondre à un besoin de variété et de changement, il devrait donner l'occasion de faire beaucoup de choses différentes

[Oui/Non]

5 Sécurité d'emploi : ce qui compte dans le travail c'est d'être assuré d'un emploi stable surtout en période de crise économique

[Oui/Non]

6 stimulation intellectuelle : le travail doit donner l'occasion de résoudre des problèmes, d'apprendre par soi-même et de penser

[Oui/Non]

7 prestige : le travail devrait fournir l'occasion d'être admiré par les autres et de les impressionner favorablement

[Oui/Non]

8 aider les autres : le travail doit être considéré surtout comme un moyen de rendre service aux autres et d'être utile dans son milieu social

[Oui/Non]

9 Environnement physique agréable : le travail pour être satisfaisant doit se faire dans des conditions physiques plutôt agréable et surtout ne comporter aucun risque pour la santé

[Oui/Non]

10 Collaboration : le travail doit fournir l'occasion de travailler avec des gens que l'on apprend à connaître et à apprécier

[Oui/Non]

11 Indépendance : le travail doit permettre un certain degré d'autonomie, de faire les choses à sa manière et d'être soi-même

[Oui/Non]

12 Temps libre: le travail doit laisser un temps libre suffisant pour la vie personnelle

[Oui/Non]

13 technicité : le travail doit donner l'occasion d'utiliser des équipements scientifiques et techniques

[Oui/Non]

14 Contact avec le public : le travail doit permettre d'avoir des contacts fréquents avec le public

[Oui/Non]

15 Simplicité : le travail doit être simple, s'effectuer à partir de directives claires et ne pas exiger un fort investissement intellectuel

Oui Non Sans réponse

Question n°16

16 voyages : dans le cas du travail, il est important d'avoir des occasions de déplacement fréquent en France ou à l'étranger

Oui Non Sans réponse

Question n°17

17 action sur la société : le travail doit être l'occasion de faire évoluer la société en fonction de certaines valeurs morales

Oui Non Sans réponse

Question n°18

18 possibilité de s'isoler : il est important d'avoir la possibilité d'être tout seul pour faire son travail quand on le souhaite

Oui Non Sans réponse

Question n°19

19 exercice physique : le travail doit être l'occasion de s'épanouir à travers des activités physiques

Oui Non Sans réponse

Question n°20

20 expression : le travail doit donner la possibilité de s'exprimer par la parole ou par l'écrit

Oui Non Sans réponse

Liste des valeurs personnelles relatives au travail :

Inscrivez ci-dessous les 5 valeurs auxquelles vous s'accorder le plus de travail dans l'exercice de votre vie professionnelle :

1	
2	
3	
4	
5	

Listez-les ensuite de la plus importante à la moins importante :

1	
2	
3	
4	
5	

Jeu de la pioche (ou l'échelle des motivations) :

Quel est l'environnement qui vous convient le mieux ? Quelles sont les activités qui vous attire ? Quels sont vos sujets d'intérêt ? Quels sont les situations de travail où vous vous sentez bien ? La réponse à ce type de question permet l'identification globale des besoins que vous cherchez à satisfaire prioritairement en agissant en situation de travail. C'est se positionner, mieux se connaître.

Le jeu consiste à piocher par copier/coller les affirmations qui vous conviennent le mieux et les introduire dans une feuille de traitement de texte, piochez dans la liste ci-dessous en toute spontanéité, comme vous le sentez sans trop réfléchir... Ensuite, mettez dans votre ordre de préférence les affirmations retenues.

Vous aimez avoir des activités à l'extérieur, travailler en plein air.

Vous aimez l'argent et vos connaissances par l'étude.

Vous aimez travailler dans une situation indépendante non structurée.

Vous aimez travailler avec d'autres personnes pour les informer.

Vous aimez être avec des personnes qui travaillent pour gagner beaucoup d'argent.

Vous aimez travailler avec des chiffres.

Vous aimez être avec des personnes qui travaillent pour soigner les autres.

Vous aimez une organisation claire et bien définie du travail.

Vous aimez contribuer à atteindre les objectifs d'une organisation.

- Vous aimez le sport, vous vous dépensez physiquement.
- Vous aimez étudier les choses, les phénomènes ou les comportements.
- Vous aimez être avec des personnes qui ont des capacités artistiques.
- Vous aimez travailler avec d'autres personnes pour les former.
- Vous aimez les changements, les situations imprévues.
- Vous aimez ne pas faire qu'une chose à la fois et vous ne vous laissez pas distraire.
- Vous aimez donner des ordres, organiser l'activité des autres.
- Vous aimez tirer vos propres conclusions d'une l'analyse d'une situation donnée.
- Vous aimez conduire des véhicules au faire fonctionner des machines.
- Vous aimez fabriquer ou réparer des objets.
- Vous aimez ne pas savoir précisément ce que vous avez à faire.
- Vous aimez répéter le même type d'activité pendant longtemps.
- Vous aimez faire preuve d'initiative et prendre des décisions rapidement.
- Vous aimez écouter, dialoguer et comprendre les autres.
- Vous aimez vous fier à votre jugement pour décider comment faire les choses.
- Vous aimez faire plusieurs activités en même temps et passer d'une action à l'autre.
- Vous aimez décider de ce qui doit être fait
- Vous aimez rencontrer des gens nouveaux.
- Vous aimez vérifier une conclusion par des tests ou des informations complémentaires
- Vous aimez appuyer vos conclusions sur des bases déjà prouvées.
- Vous aimez utiliser des outils.
- Vous aimez résoudre les problèmes de façon rationnelle, étape par étape.
- Vous aimez la nature, les plantes, les animaux...
- Vous aimez respecter les valeurs que vous vous êtes fixées
- Vous aimez faire un travail en commun avec d'autres.
- Vous aimez relever des défis.
- Vous aimez vous fier à votre intuition pour prendre des décisions.
- Vous aimez persuader les autres d'agir d'une certaine façon.
- Vous aimez résoudre un problème sans avoir recours à une méthode logique.
- Vous aimez prendre une décision après une réflexion si possible logique.
- Vous aimez suivre attentivement un plan pour atteindre le meilleur résultat possible.
- Vous aimez écouter les autres et les conseillers sur la façon de résoudre leurs problèmes.
- Vous aimez utiliser des machines pour fabriquer des objets.
- Vous aimez concevoir ou améliorer les méthodes de travail.
- Vous aimez comprendre le fonctionnement d'une machine.
- Vous aimez rendre service, venir en aide à d'autres personnes.
- Vous aimez répondre aux objections de vos interlocuteurs pour mieux les convaincre.
- Vous aimez montrer votre originalité.
- Vous aimez travailler avec soin pour obtenir un résultat parfait.
- Vous aimez animer des activités collectives.
- Vous aimeriez étudier la physique la biologie ou la technologie.
- Vous aimez démonter un appareil pour le réparer vous-même.
- Vous aimez discuter avec un commerçant pour négocier le prix.
- Vous aimez exprimer vos idées, votre point de vue ou vos émotions.
- Vous aimez rédiger un résumé, une lettre, un compte rendu.
- Vous aimez faire face aux situations urgentes ou imprévues.
- Vous aimez vous occuper de démarches administratives ou d'affaires d'ordre juridique.
- Vous aimez faire des reportages.
- Vous aimez écrire des articles.
- Vous aimez chercher à comprendre et à expliquer le pourquoi des choses et des êtres.

- Vous aimez imaginer des solutions qui sortent de l'ordinaire.
- Vous aimez utiliser un objet que vous avez fabriqué vous-même.
- Vous aimez apprendre aux autres ce que vous savez.
- Vous aimez collectionner les cartes postales.
- Vous aimez passer une grande partie de votre temps sur des documents écrits.
- Vous aimez vendre des produits ou des services.
- Vous aimez vous servir d'un microscope ou d'autres appareils de mesures.
- Vous aimez la peinture ou la poterie.
- Vous aimez rédiger des poèmes.
- Vous aimez classer, ordonner des documents ou des objets.
- Vous aimez conduire une discussion ou un débat.
- Vous aimez échanger des idées avec les autres.
- Vous aimez partir régulièrement en vacances.
- Vous aimez que ce que vous faites débouche sur des résultats concrets.
- Vous aimez mettre au point des expériences scientifiques.
- Vous aimez inventer plusieurs solutions pour répondre à un problème.
- Vous aimez réaliser des expériences scientifiques.
- Vous aimez étudier les solutions des autres.
- Vous aimez la critique.

Vous aimez aussi

Vous aimez également

A ne pas oublier. Vous aimez..... *Complétez par vous-même.*

Le jeu des 6 familles



Afin de structurer votre réflexion sur vous-même, et votre avenir professionnel, vous pouvez jouer au jeu des 6 familles de Comportement (d'après John Holland, psychologue américain).

À quelle famille appartenez-vous ? Répondez spontanément.

- 1- La famille des réalistes avec le goût des activités physiques ou techniques, le besoin du concret, de toucher les choses, de l'engagement physique
- 2- La famille des investigatifs avec le goût des activités intellectuelles et de la rigueur, le besoin de comprendre et d'accroître ses connaissances
- 3- La famille des artistiques avec l'expression de soi, le goût du changement, l'amour de la créativité.
- 4- La famille des sociaux avec le désir de communiquer, l'amour du travail en équipe, le goût du contact avec les autres
- 5- La famille des entrepreneurs avec le besoin de pouvoir ou d'exercice d'une influence sur les autres, la force de conviction et d'entreprendre
- 6 - La famille des conventionnels avec le goût pour l'efficacité, la stabilité, le travail structuré et bien effectué

Vous reconnaissez-vous dans les définitions qui ont été données ci-dessus ? Vous y reconnaissez-vous complètement ou en partie ? Imaginez-vous appartenir à un septième type de famille de comportement ? Lequel ?

Activité complémentaire : Pour confirmer ou nuancer votre appartenance à une famille, cocher dans le tableau ci-dessous le ou les éléments de chaque ligne que vous privilégiez (3 au maximum sur les 6 proposés)

Motivation de base :

Résultat concret, besoin de comprendre, expression de soi, contact avec autrui, besoin de pouvoir, besoin de sécurité

Activités privilégiée : Physique, manuel et technique. Intellectuel, scientifique, investigatif. Créative, artistique, littéraire. Relationnelle, sociale, éducative, managériale, commerciale, politique. Administrative, financière, comptable.

Style de travail : régulier, approfondi, varié, en équipe, stressant, méticuleux.

Vos choix présents confirme-t-il globalement le classement par famille que vous avez effectué ? Peut-être que votre positionnement se nuance, peut-être que votre positionnement ne se retrouve pas, peut-être qu'il ne s'agit pas de vous enfermer dans une case mais de réfléchir sur ce que l'on est ou pas professionnellement...

AXE DES ECARTS ENTRE REVE ET REALITE. TRAVAIL DE REMEDIATION :

A votre stylo....

Qu'est-ce que vous pouvez faire ?

Qu'avez-vous commencé de faire ?

Que pouvez- vous dire de votre projet en cours ?

Les difficultés rencontrées

Les améliorations perçues me concernant :

--

Les axes sur lesquels je souhaite progresser :

COMMENT JE PEUX DECRIRE MON PROJET D'AVENIR AUJOURD'HUI

DIAGNOSTIC :

Ce qui est propre à ma situation personnelle

Ce qui relève du contexte du projet (intérieur) (extérieur)

Les points forts dont je dispose :	Les opportunités qui s'offrent à moi :
------------------------------------	--

Mes difficultés à surmonter :	Les contraintes, les menaces à prendre en compte :
-------------------------------	--

MON PROJET PERSONNEL ET PROFESSIONNEL :

Son nom :

Date « butoir » :

Etapas nécessaires à sa réalisation :

(formation, stages en entreprise, contacts, emplois directs...)

1^{ère} étape :

2^{ème} étape :

3^{ème} étape :

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Intitulé du projet :
Principales actions: - -

Savoir (ce que je sais)

Savoir-FAIRE (ce que j'ai fait)

Savoir-ETRE (Les qualités que j'ai mises en œuvre)
--

Exemple, preuves, résultats : (Données quantitatives, chiffrées,...)
--	------------------------------

Les difficultés surmontées :

Ce que je peux améliorer :

Fin provisoire

