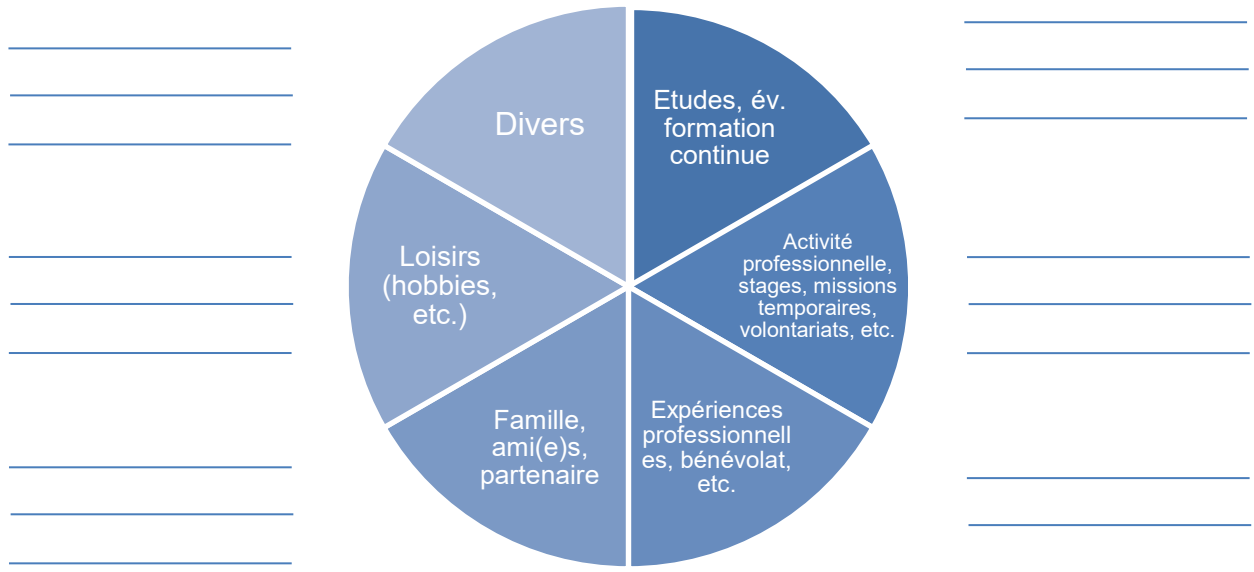




Création d'un profil de compétences

- Utilisez le graphique ci-dessous. Notez les étapes que vous jugez enrichissantes dans tous les domaines de la vie.
- Pour chaque étape, vous créez ensuite une Mindmap dans laquelle vous entrez vos expériences d'apprentissage les plus importantes (connaissances, compétences, capacités). Décrivez-les aussi clairement et précisément que possible. Un exemple : dans la Mindmap de l'étape « Stage social au cours de l'année intermédiaire », les compétences suivantes pourraient être acquises : « savoir écouter », « faire preuve d'empathie avec les autres », « organiser des activités de groupe » etc.

Domaines de la vie



Auto-évaluation de vos compétences

- Attribuez les compétences des Mindmaps aux trois catégories de compétences suivantes : compétences professionnelles et méthodologiques, compétences personnelles et compétences sociales.
- Évaluez la valeur actuelle de ces compétences : 1 = faible ; 2 = moyenne ; 3 = élevée

1. Compétences professionnelles et méthodologiques

Compétences	1	2	3	Exemples de la vie quotidienne
Expertise / Acquisition de connaissances				
Connaissance du développement dans le domaine d'expertise				

Connaissance des méthodes, procédures, technologies				
Gestion du temps				
Technique d'apprentissage et de travail				
Organisation du travail				
Technique de présentation				

2. Compétences personnelles

Compétences	1	2	3	Exemples de la vie quotidienne
Responsabilité personnelle				
Loyauté				
Orientation vers les objectifs et les résultats				
Résistance au stress				
Introspection				
Capacité d'apprendre et de changer				
Pensée analytique et conceptuelle				
Pensée en réseau				
Créativité / capacité à innover				
Capacité de s'imposer				
Capacité de prise de décision et de mise en œuvre				

Sentiment de réussite

- Notez des expériences réussies dans tous les domaines de votre vie.
- Comment avez-vous vous-même contribué au succès ? Était-il dû à votre engagement, à un talent particulier ou à des compétences spécifiques ?
- Complétez ensuite votre profil de compétences avec ces compétences particulièrement précieuses.

Sentiment de réussite	Votre contribution spécifique

Évaluation externe

Les évaluations externes indiquent clairement comment les autres vous perçoivent et vous jugent. L'évaluation externe et l'auto-évaluation coïncideront peu dans l'ensemble

- L'évaluation externe est réalisée avec les trois mêmes grilles de compétences.
- Le tableau suivant peut être utilisé en tant que version courte.
- Parlez des différences par rapport à votre auto-évaluation avec l'évaluateur-trice. Cela relativisera quelque peu votre auto-évaluation. Cela peut renforcer votre confiance en vous, surtout si vous avez tendance à être très critique envers vous-même.
- Les entretiens annuels ou les certificats de travail peuvent également être inclus en tant qu'évaluations externes.

Quels sont les points forts de..... ? En quoi est-il/elle bon-ne ?	Dans quelles situations avez-vous pu l'observer ?
Quels sont les cinq adjectifs que vous utiliseriez pour le/la décrire ?	

Conclusion personnelle et perspectives

Maintenant, faites le point.

- **Quels sont vos principaux atouts, vos compétences clés ?**

- **Quelles sont les compétences que vous aimeriez vraiment utiliser dans la vie professionnelle ?**

- **Pour quelles compétences avez-vous constaté un potentiel d'amélioration ?**

- **Comment aimeriez-vous acquérir les compétences qui vous manquent ?**

- **Qu'est-ce que cela signifie pour votre entrée dans la vie professionnelle ou votre carrière future ?**

- **Que devez-vous encore clarifier ?**

Sources :

- Bader, R., Eller, A. & Nagel Henzi, J. (2012). Mes compétences. Un outil pour les diplômé-e-s de l'enseignement supérieur. SDBB.
- Orientation professionnelle de la ville de Saint-Gall. (1999). Compétences essentielles - La clé du succès. Un guide pour les adultes.
- Office fédéral du personnel (2013). Aperçu du modèle de compétence de l'administration fédérale.