

# BILAN DE COMPETENCES



**MAXIMISER SON POTENTIEL**

# SOMMAIRE

Quelques définitions.....	3
Présentation synthétique .....	4
<b>Phase d'introduction .....</b>	<b>5</b>
Les objectifs pédagogiques globaux d'un bilan de compétences ....	6
Analyse du besoin et des attentes.....	13
Expliquer sa demande et ses attentes.....	15
Evaluer l'investissement personnel .....	16
Identifier les différentes étapes du bilan de compétences.....	17
Calendrier du travail .....	19
<b>Phase d'investigation .....</b>	<b>23</b>
Éléments déclencheurs du changement .....	25
Votre parcours professionnel et extra professionnel.....	27
Vos valeurs et motivations .....	31
Vos intérêts et aspirations. ....	33
Votre potentiel inexploité ou votre talent.....	35
Les obstacles au changement .....	38
Vos éléments transférables en cas de réorientation.....	40
Les axes de projets professionnels .....	42
Construction de votre projet professionnel.....	44
<b>Phase de conclusion.....</b>	<b>45</b>
L'itinéraire de mon bilan de compétences.....	47
Les obstacles à mes projets professionnels et solutions.....	52
Plans d'action .....	55

# QUELQUES DEFINITIONS

**Compétence** : **Savoir-faire** résultant de la mobilisation et de l'utilisation efficaces d'un ensemble de ressources internes ou externes dans des situations authentiques d'apprentissage ou dans un contexte professionnel.

**Compétence professionnelle** : Combinaison des **savoirs**, des **savoir-faire** et des **savoir-être** qui s'expriment dans le cadre d'une situation de travail concrète.

**Habilité** : Ensemble de **savoir-faire** qui permettent à une personne de maîtriser une activité et de réussir dans l'accomplissement d'une tâche.

**Compétences générales** : « Ensemble des aptitudes personnelles que possède un individu et qui peuvent lui être utiles dans son travail ou capacité d'un individu à adopter un comportement adapté à son milieu professionnel.

**Aptitude** : Disposition naturelle pour certains apprentissages.

**Capacité** : Aptitude ou faculté, innée ou acquise, permettant à une personne de réussir dans l'exercice d'une activité donnée.

**Niveau de capacité** : Degré de perfection acquis dans une capacité.

**Potentiel** : ensemble des **ressources** que quelqu'un peut disposer.  
Mais c'est aussi quelque chose qui existe en puissance.

## PRÉSENTATION SYNTHÉTIQUE

En poste ou pas, vous avez l'impression de ne pas capitaliser et valoriser toutes vos compétences, vos talents, vos aptitudes et vos habiletés? Vous pensez qu'il y a en vous des réserves de ressources à explorer et exploiter pour augmenter vos revenus ou tout simplement trouver votre voie? Ce bilan vous aidera à vous connaître pour mieux identifier votre orientation professionnelle et les différents secteurs d'activité où il vous est possible de vous déployer.

# PHASE D'INTRODUCTION



# LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GLOBAUX DU BILAN DE COMPÉTENCES

- **Faire le point** sur vos connaissances générales ou techniques, vos compétences, vos aptitudes personnelles, vos motivations et vos aspirations professionnelles.
- **Identifier votre potentiel** et étudier les différentes possibilités de valorisation et de capitalisation.
- **Elaborer les hypothèses** ou les pistes de projets professionnels ou de création d'entreprise et vérifier leur adéquation avec vos compétences, vos valeurs, vos aspirations et vos contraintes de vie.
- **Retenir un projet professionnel** réaliste et réalisable en s'appuyant sur 3 piliers importants :
  - ✓ Rester ce que vous êtes tout en gagnant en motivation, en audace et en confiance,
  - ✓ Faire ce que vous aimez pour y trouver un vrai épanouissement
  - ✓ Avoir la rémunération qui vous revient, votre valeur sur le marché du travail
- **Mettre en mouvement une dynamique de réussite** en exploitant vos atouts pour négocier un travail, une évolution de carrière ou une formation
- **Valider** le cas échéant, un projet de formation ou de VAE



Figure 1 : Votre univers professionnel et personnel

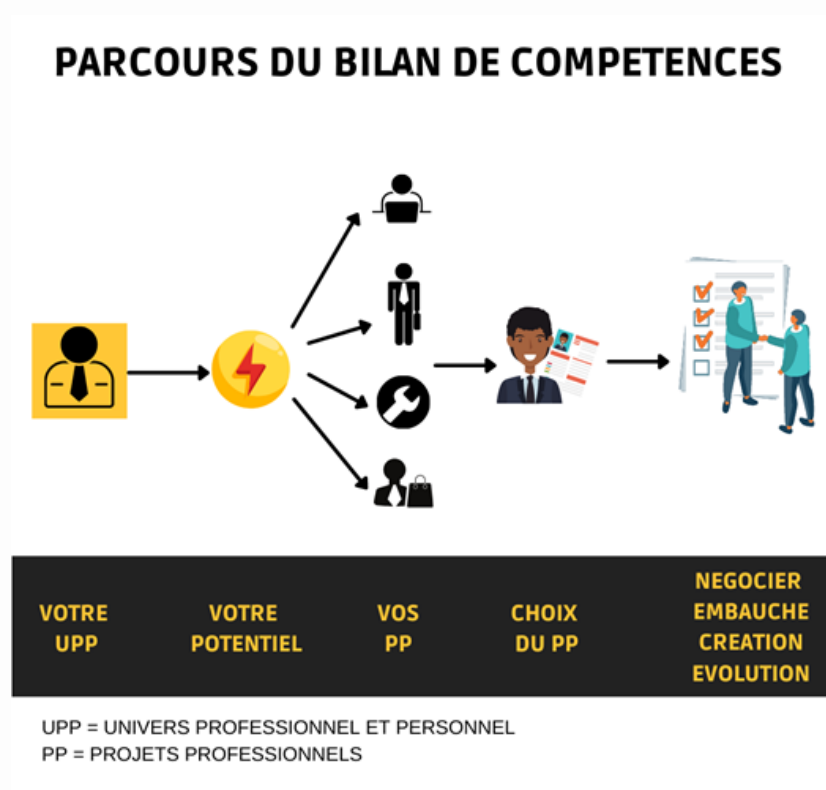



Figure 2 : Parcours du bilan de compétences

## DURÉE DU BILAN

Vous avez un temps estimatif pour achever chaque étape de ce programme et il est important que vous soyez dans les délais parce que nous n'avons que 2 mois au maximum pour finaliser ce bilan. C'est pourquoi nous avons découpé tout le parcours pédagogique en étapes ou séquences, en sorte que vous meniez une démarche progressive en validant chaque étape.

D'autre part, pour chaque étape, vous avez une série "d'exercices" à faire qui sont en majorité des réponses à apporter à certaines questions spécifiques qui orienteront le déroulement de ce bilan de compétence, ainsi que des recherches documentaires. Les durées de réalisation de ces exercices ne sont pas imposées et il va de soi qu'elles peuvent être longues ou courtes en fonction de la complexité de votre cas ou en fonction de votre rapidité. Il est donc important que vous notiez le temps que vous avez passé à faire chaque "exercice", pour que nous puissions mieux estimer la durée effective de notre bilan de compétence. En pratique, sur chaque fiche d'exercices, cette icône  vous rappelle que vous devez chronométrer et noter le temps que vous y avez passer.

## NOTRE ORGANISATION

Nous avons 2 mois de parcours. 2 mois qu'il faut gérer de manière stratégique. Vous pouvez bien sûr finir ce bilan avant ce délais, tout dépend de votre organisation

2 mois = 18 heures d'entretiens par visioconférence ou en présentiel

2 mois = environ 6 heures de travail individuel sur vous, des temps de réflexion, d'analyse et de synthèse, de questionnement sur vous et autour de vous, des temps de rédaction, de recherche sur internet, en suivant les exercices de chaque séquence mis dans ce support. C'est pourquoi nous devons nous organiser.

Alors nous vous proposons de:

- Réserver du temps chaque semaine pour travailler sur votre programme à partir de ce support.
- Réserver vos 18 heures d'accompagnement ("Maximiser son potentiel") après que nous ayons établi votre calendrier de travail, soit 7 séances de 2 ou 3h. Pour les stagiaires en distanciel, le formateur dispose d'un agenda en ligne et vous recevrez un code zoom après votre réservation, pour vous connecter le jour du rendez-vous. Si vous n'y arrivez pas, pas de paniques! Appelez-nous ou envoyez nous un email et nous réserverons votre rendez-vous et vous enverrons le lien de connexion.
- Vos réservations seront enregistrées dans votre espace membre. Vous pourrez toujours les reporter s'il arrive que vous ne soyez pas disponibles.
- Toujours "faire vos exercices" à temps et les envoyer au plus tard la veille de notre prochain rendez-vous.

## EN PRATIQUE

**Site internet qui héberge l'agenda du formateur:**

**[www.queenstephanie.com](http://www.queenstephanie.com)**

*Vous cliquez sur "connexion" pour vous inscrire ou vous connecter*



**stephaniekadiebu@yahoo.fr ou**

**kcreapublishing@yahoo.fr**



**+33 627 40 38 16**



Date:

NOM:

PRÉNOM :

**QUAND ON DIT « TRAVAIL OU  
ACTIVITE PROFESSIONNELLE »,  
QU'EST-CE QUE CA EVOQUE  
CHEZ VOUS ?**

Validez en cochant cette case, que vous souhaitez bien réaliser un bilan de compétences

**1. CITEZ TOUS LES MOTS RELATIFS AU TRAVAIL QUI VOUS VIENNENT À L'ESPRIT**

Empty box for writing answers to the question.

**2. REGROUPEZ CES MOTS EN COMPÉTENCES, ASPIRATIONS, APTITUDES, MOTIVATIONS**

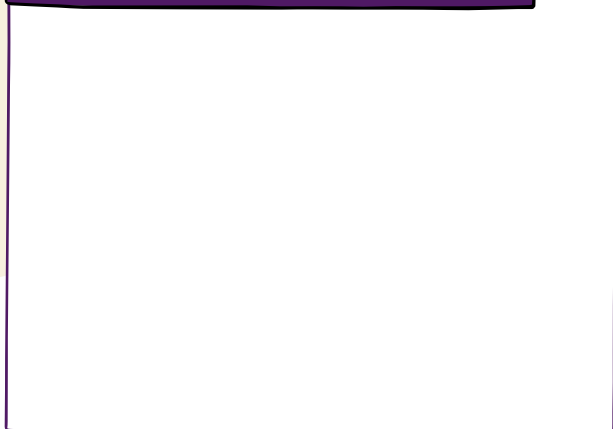
**COMPETENCES**



**APTITUDES**



**ASPIRATIONS | INTERETS**



**MOTIVATIONS | VALEURS**



**3. CITEZ LES OBJECTIFS D'UN BILAN DE COMPÉTENCES AVEC VOS MOTS**



# ANALYSE DU BESOIN ET DES ATTENTES

La réussite d'un bilan de compétences passe par une analyse de votre besoin et de vos attentes. Pratiquement, il s'agit de vérifier ensemble si, l'aboutissement que vous souhaitez avoir à la fin de ce bilan correspond bien à votre besoin.

Le besoin se définit comme étant :

- Une exigence née d'un sentiment de manque, de privation de quelque chose qui est nécessaire à la vie ou
- Un sentiment de privation qui porte à désirer ce dont on croit manquer ;
- Une chose considérée comme nécessaire à l'existence,
- Un état qui résulte de la privation du nécessaire

On retrouve ici les notions de manque, de privation, de nécessité, d'exigence, de vie, de désir etc.

L'attente quant à elle définit l'action d'attendre quelqu'un, quelque chose, de compter sur quelqu'un ou sur quelque chose. Ses synonymes sont: espérance - espoir - expectative - présomption - prévision.

En vous inscrivant à ce programme, vous avez des attentes, vous espérez qu'il en découle une solution, un résultat dont vous avez peut-être déjà imaginé le scénario ainsi que tous les acteurs, les tenants et aboutissants du fil de l'histoire. C'est une bonne chose parce que cela démontre que vos actions sont calculées et motivées.

L'attente est manifestée et exprimée par une demande. Autrement dit, ce qu'on attend c'est aussi ce que l'on souhaite et c'est donc ce que l'on demande.


Il peut néanmoins arriver qu'il y ait une inadéquation entre votre demande et votre besoin tout simplement par vice de procédure.

C'est l'exemple d'Aminata qui arrive du Cameroun ayant fait "l'école normale" qui forme les professeurs de lycée, et travaillé pendant 2 ans dans son pays d'origine. Une fois sur le sol français, elle espère (**attente**) trouver un travail dans un lycée de la place. Elle fait son CV et postule (**demande**) à quelques offres. Néanmoins, elle est confrontée à plusieurs refus. En analysant son cas plusieurs réalités en découlent:

1. Le diplôme d'Aminata n'est pas reconnu en France au même titre qu'il l'est au Cameroun.
2. Pour devenir professeur dans l'enseignement secondaire (collège ou lycée) en France, tu dois après le bac, valider 5 années d'études supérieures par l'obtention d'un Master pour pouvoir passer le concours du CAPES
3. En faisant un bilan de compétence, il ressort qu'elle ait besoin de passer par une VAE (Validation des acquis de l'expérience) et avoir une attestation de comparabilité pour valoriser ses diplômes obtenus à l'étranger ainsi que son expérience professionnelle, avant d'entamer une recherche d'emploi valorisante.

Les attentes et les demandes d'Aminata n'étaient donc pas conformes à ses besoins.

Dans cette section, nous analyserons vos attentes et vos demandes pour voir si elles correspondent bien à votre besoin.

 Date: \_\_\_\_\_

**NOM:** \_\_\_\_\_

**PRÉNOM :** \_\_\_\_\_

# EXPLIQUER SA DEMANDE ET SES ATTENTES

**Votre situation:** AGE: \_\_\_\_\_ ETAT CIVIL: \_\_\_\_\_

Retraité  CDD  Intérim  CDI  Sans emploi

Si sans emploi, avez-vous déjà travaillé ?

Oui  Non

Si en poste, que faites-vous?

\_\_\_\_\_

**Vos attentes à l'issue de ce bilan**

\_\_\_\_\_

**Comment qualifiez-vous votre vie professionnelle actuelle? (même si vous êtes demandeur d'emploi ou à la retraite). Citez tous les adjectifs et décrivez vos ressentis.**

\_\_\_\_\_

**Quels changements souhaitez-vous?**

\_\_\_\_\_

**Qu'est-ce qui vous convient dans votre situation actuelle que vous aimerez garder?**

\_\_\_\_\_

**Décrivez votre vie professionnelle ou votre retraite idéale**

\_\_\_\_\_





Date:

NOM:

PRÉNOM :

# EVALUER L'INVESTISSEMENT PERSONNEL

Choix du Format

- En distanciel synchrone  
 En présentiel

Temps estimé du bilan 24 h

18h d'accompagnement  
6h de travail personnel

Avez-vous informé votre employeur?\*

- Oui  Non  Je suis au chômage

Accompagnement: 18h  
4 séances de 2h  
3 séances de 3h  
1 séance de 1h

6 h de travail personnel  
selon votre organisation

Quelles horaires vous  
arrangent pour nos rdv?

Environ 1 entretien de  
2h par semaine ou  
plus si vous voulez  
accélérer.

Remplissez votre emploi du  
temps "semaine type" que  
vous trouverez en annexe 1  
et dégagez du temps pour  
travailler sur votre projet.


Citez quelques obstacles qui  
pourraient vous empêcher d'aller  
jusqu'au bout?

Quelles mesures prenez-vous comme  
solutions à ces obstacles?

Avez-vous des sollicitations  
spécifiques? créneaux de dates, jour  
et horaires plus favorables etc?

## EN PRATIQUE

\*Si vous n'avez pas informé votre employeur, vous ne pouvez pas réaliser ce bilan pendant les heures de travail. Il faudra donc le faire pendant vos heures creuses. Il y a possibilité de le faire le week-end ou le soir après votre travail. Signalez-nous le format qui vous convient et nous emménagerons notre agenda pour vous aider.

 Date: \_\_\_\_\_

NOM: \_\_\_\_\_

PRÉNOM : \_\_\_\_\_

Votre besoin est :

\_\_\_\_\_



## IDENTIFIER LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DU BILAN DE COMPÉTENCES

Bilan de compétences: cas général	Tps	Votre cas particulier
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Séquence obligatoire d'introduction à la formation</li> <li>• Réaliser l'analyse préliminaire de mon besoin</li> <li>• Expliquer sa demande et ses attentes ;</li> <li>• Evaluer l'investissement personnel</li> <li>• Identifier les différentes étapes du bilan de compétences pour établir son calendrier de travail</li> <li>• Réaliser les investigations nécessaires à la construction ou l'élaboration du projet</li> <li>• Repérer les éléments déclencheurs du changement dans lequel il s'inscrit</li> <li>• Expliquer son parcours professionnel</li> <li>• Identifier ses valeurs, intérêts, aspiration, motivation</li> <li>• identifier ses compétences, forces et qualités</li> <li>• Déceler ses ressources et potentiels inexploités</li> <li>• Identifier ses craintes face aux changements</li> <li>• Repérer les éléments transférables pour une évolution ou une réorientation de carrière</li> <li>• Définir des axes</li> </ul>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Bilan de compétences: cas général	Tps	Votre cas particulier
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valider un ou plusieurs projets</li> <li>• Evaluer les besoins en formation</li> <li>• Réaliser la phase de conclusion du bilan pour s'approprier les résultats de la phase d'investigation, évaluer les obstacles au bon déroulé du projet et trouver des parades définir un (ou des) plan(s) d'action,</li> <li>• Valider un ou plusieurs projets</li> <li>• Construire les principales étapes à accomplir et les moyens à mettre en œuvre</li> <li>• Evaluer ses besoins éventuels en formation</li> <li>• Conclusion de la formation</li> </ul>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

## EN PRATIQUE

Si votre situation nécessite de passer par toutes les étapes du bilan général, nous le ferons. Si en revanche, il ressort de l'analyse de vos besoins qu'il faille accentuer l'investigation sur une action spécifique, il peut nous arriver de ne pas aborder toutes les étapes décrites dans le bilan général et investir plus de temps là où cela est vraiment nécessaire

# CALENDRIER DE TRAVAIL

MOIS:

15H AVEC FORMATEUR  
8H PERSONNEL

INTRODUCTION

**SEMAINE 1**

**SEMAINE 2**

**SEMAINE 3**

**SEMAINE 4**

**SEMAINE 5**

**SEMAINE 6**

**SEMAINE 7**

**SEMAINE 8**

# CHOSSES A FAIRE

sur votre temps personnel

## Rendez-vous

JOUR

HEURE

LIEU

JOUR

HEURE

LIEU

JOUR

HEURE

LIEU

JOUR

HEURE

LIEU

## SEMAINE 1

## SEMAINE 2

## SEMAINE 3

## SEMAINE 4

# CHOSSES A FAIRE

sur votre temps personnel

Rendez-vous

JOUR

HEURE

LIEU

SEMAINE 5

JOUR

HEURE

LIEU

SEMAINE 6

JOUR

HEURE

LIEU

SEMAINE 7

JOUR

HEURE

LIEU

SEMAINE 8



# PHASE D'INVESTIGATION





Date:

NOM:

PRÉNOM :

# ELEMENTS DECLENCHEURS DU CHANGEMENT

Parmi toutes ces situations, dans lesquelles vous retrouvez-vous?

- Mon travail actuel ne correspond pas du tout à mes aspirations
- Je ne connais pas mes compétences professionnelles ni ce que je peux valoriser en moi
- Je suis au chômage depuis longtemps je veux trouver du travail
- Je ne connais pas mes qualités et mes atouts pour mieux négocier un emploi
- J'aimerais connaître mon potentiel et mes talents inexploités
- J'aimerais changer complètement de travail, me reconverter professionnellement
- J'aime mon travail actuel mais j'aimerais avoir une augmentation de salaire
- Je veux connaître mon orientation professionnelle pour ne pas me tromper dans le choix de mon travail
- Je ne sais pas faire de CV
- Je n'ai pas de diplômes et j'aimerais une formation
- J'aimerais que mes diplômes étrangers soient validés en France
- J'aimerais trouver des idées pour créer mon entreprise
- Je veux cumuler plusieurs sources de revenus
- Je pense que je suis sous évalué dans mon travail, mes compétences sont supérieures aux demandes de mon poste
- Je viens d'être diplômé mais je n'arrive pas à trouver un travail
- J'ai trop de diplômes et ça m'handicape pour trouver un travail
- En plus de mon travail actuel, j'aimerais monter une petite affaire
- Je manque de confiance en moi et tous mes entretiens sont des échecs
- Je me fais toujours réprimandé au travail
- Mon travail demande de trop voyager alors que je ne suis pas mobile
- Mon travail est devenu une menace pour ma vie de famille
- Mon travail est une perpétuelle source de stress, je suis trop chargé
- J'aimerais reprendre mes études
- Je veux travailler mais je ne sais pas quoi faire
- L'ambiance au travail est infernal trop de rivalité
- J'aimerais une promotion au sein de mon entreprise, une évolution de poste
- J'aimerais connaître ma vocation, ce que je suis appelé à faire
- J'aimerais devenir célèbre
- J'ai été licencié ou j'ai quitté mon travail
- J'aimerais trouver des activités à faire pendant ma retraite pour avoir un complément de revenu ou pas

**CONSIDERANT VOTRE VIE SOCIO-PROFESSIONNELLE ET FAMILIALE,  
EXPLIQUEZ ET DEVELOPPEZ LES PRINCIPALES RAISONS POUR LESQUELLES  
VOUS DESIREZ LE CHANGEMENT**



Date:

FORMATIONS | DIPLÔMES

NOM:

PRÉNOM :

PERMIS DE CONDUIRE ?

INVESTIGATION

## VOTRE PARCOURS PROFESSIONNEL ET EXTRA PROFESSIONNEL

Décrivez votre itinéraire professionnel en suivant le modèle

### QUAND?

La date:  
De 2015 à 2020

### QUOI?

(Le poste) :  
Exemple: Gestionnaire de réseaux sociaux

### OU?

(Le nom de l'entreprise) :  
Société Nouveaux réseaux

### COMMENT?

(la fonction, ce que vous y avez fait) :

- Gère les comptes sur les réseaux sociaux et crée des publications quotidiennes sur les réseaux sociaux.
- Crée diverses publicités numériques.
- Augmente le nombre d'abonnées de 200 %

### COMPETENCES | SAVOIR-FAIRE | SAVOIR

(ou qualifications techniques qui vous ont permis d'accomplir vos tâches)  
SEO et Google Analytics, Marketing numérique, création et mise en ligne de contenus audiovisuels, Graphisme

### QUALITES DEVELOPPEES | SAVOIR ETRE

(Qualités dont il vous a fallu faire preuve pour atteindre vos objectifs)  
Persévérance, esprit d'excellence, curiosité, autodidacte, esprit de recherche.. (pour vous aider, consultez l'annexe 2 liste de quelques traits de personnalité)

## EXPERIENCE 1

**QUAND? (La date) :**

**QUOI? (Le poste) :**

**OU? (Le nom de l'entreprise) :**

**COMMENT? (la fonction et les réalisations) :**

**COMPETENCES | SAVOIR-FAIRE | SAVOIR :**

**QUALITES DEVELOPPEES :**

**DIFFICULTES RESOLUES:**

## EXPERIENCE 2

**QUAND? (La date) :**

**QUOI? (Le poste) :**

**OU? (Le nom de l'entreprise) :**

**COMMENT? (la fonction et les réalisations) :**

**COMPETENCES | SAVOIR-FAIRE | SAVOIR :**

**QUALITES DEVELOPPEES :**

**DIFFICULTES RESOLUES:**

### EXPERIENCE 3

**QUAND?** (La date) :

**QUOI?** (Le poste) :

**OU?** (Le nom de l'entreprise) :

**COMMENT?** (la fonction et les réalisations) :

**COMPETENCES | SAVOIR-FAIRE | SAVOIR :**

**QUALITES DEVELOPPEES :**

**DIFFICULTES RESOLUES:**

### EXPERIENCE 4

**QUAND?** (La date) :

**QUOI?** (Le poste) :

**OU?** (Le nom de l'entreprise) :

**COMMENT?** (la fonction et les réalisations) :

**COMPETENCES | SAVOIR-FAIRE | SAVOIR :**

**QUALITES DEVELOPPEES :**

**DIFFICULTES RESOLUES:**

### EXPERIENCE 5

**QUAND? (La date) :**

**QUOI? (Le poste) :**

**OU? (Le nom de l'entreprise) :**

**COMMENT? (la fonction et les réalisations) :**

**COMPETENCES | SAVOIR-FAIRE | SAVOIR :**

**QUALITES DEVELOPPEES :**

**DIFFICULTES RESOLUES:**

### EXPERIENCE 6

**QUAND? (La date) :**

**QUOI? (Le poste) :**

**OU? (Le nom de l'entreprise) :**

**COMMENT? (la fonction et les réalisations) :**

**COMPETENCES | SAVOIR-FAIRE | SAVOIR :**

**QUALITES DEVELOPPEES :**

**DIFFICULTES RESOLUES:**



Date:

NOM:

PRÉNOM :

# VOS VALEURS ET VOS MOTIVATIONS

INVESTIGATION

Cette fiche vous permet d'évaluer vos valeurs et vos motivations, elle vous permet également de leur donner un degré d'importance. Parmi les valeurs suivantes, je coche celles qui me semblent être les plus importantes (choisir au maximum 10 valeurs) :

Pour bien remplir cette fiche, vous êtes invité(e) à répondre au questionnaire de façon instinctive, sans réfléchir à la réponse à donner (il n'y a ni bonne, ni mauvaise réponse). Répondez en toute honnêteté – cette fiche vous est propre – pour mieux vous connaître, en déterminant quelles sont les valeurs qui vous représentent le plus.

## 1) Je choisis mes dix valeurs principales

<p>Accorder du prestige à la profession, à l'emploi ou à l'entreprise</p> <input type="checkbox"/> Avoir la sécurité de l'emploi	<input type="checkbox"/> Etre en contact avec des gens
<input type="checkbox"/> Avoir / Prendre des responsabilités	<input type="checkbox"/> Etre indépendant dans le travail
<input type="checkbox"/> Avoir de bonnes conditions de travail (vacances, avantages sociaux...)	<input type="checkbox"/> Etre reconnu pour la qualité du travail effectué
<input type="checkbox"/> Avoir de bonnes relations interpersonnelles au travail	<input type="checkbox"/> Etre respecté
<input type="checkbox"/> Avoir de l'influence (Diriger d'autres personnes)	<input type="checkbox"/> Faire un travail qui a du sens
<input type="checkbox"/> Avoir de l'intérêt pour son travail	<input type="checkbox"/> Jouir d'un pouvoir de décision
<input type="checkbox"/> Avoir des horaires satisfaisants	<input type="checkbox"/> Jouir d'une sécurité financière
<input type="checkbox"/> Avoir des possibilités de promotion	<input type="checkbox"/> Pouvoir exprimer ses idées par écrit ou oralement
<input type="checkbox"/> Avoir des possibilités de développement personnel	<input type="checkbox"/> Pouvoir faire preuve de créativité
<input type="checkbox"/> Avoir des tâches variées	<input type="checkbox"/> Pouvoir prendre des décisions
<input type="checkbox"/> Avoir du temps libre pour mes loisirs, ma famille...	<input type="checkbox"/> Pouvoir prendre des risques (aimer les situations de risque ou de danger)
<input type="checkbox"/> Avoir la possibilité/ le goût de me dépasser professionnellement (Prise de risque, aimer les situations de risque ou de danger)	<input type="checkbox"/> Pouvoir utiliser ses compétences
<input type="checkbox"/> Avoir une rémunération élevée ou gagner beaucoup d'argent	<input type="checkbox"/> Rechercher la considération
<input type="checkbox"/> Avoir une vie passionnante	<input type="checkbox"/> Rechercher le bonheur
<input type="checkbox"/> Connaître les résultats de son travail	<input type="checkbox"/> Réussir dans le travail
<input type="checkbox"/> Contribuer au bien-être d'un groupe ou d'une communauté	<input type="checkbox"/> Se sentir utile
<input type="checkbox"/> Développer ses compétences : actualiser son potentiel	<input type="checkbox"/> Travailler dans un milieu professionnel qui correspond à mes valeurs
<input type="checkbox"/> Etre dans la relation d'aide	<input type="checkbox"/> Travailler en équipe
<input type="checkbox"/> Etre dans une dynamique de compétition	<input type="checkbox"/> Travailler à mon rythme
<input type="checkbox"/> Etre employé dans une entreprise dont on est fier	<input type="checkbox"/> Travailler à proximité de chez soi

**CLASSER VOS 10 VALEURS PAR ORDRE D'IMPORTANCE : ACCORDER LEUR  
UNE NOTE ENTRE 0 ET 100 (100 pour le plus important)**

VOS 10 VALEURS ET MOTIVATIONS	NOTE
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
<b>CELLES AUXQUELLES JE TIENS PARTICULIEREMENT (5 au max)</b>	
<b>LES 3 PLUS IMPORTANTES</b>	



Date:

NOM:

PRÉNOM :

# VOS INTERETS ET ASPIRATIONS PROFESSIONNELS

INVESTIGATION

La fiche « Intérêts professionnels » va vous aider à construire vos projets (de formation, professionnel, etc.) en définissant ce qui est important pour vous.

Pour bien remplir cette fiche, vous êtes invité(e) à répondre au questionnaire de façon instinctive, sans réfléchir à la réponse à donner (il n'y a ni bonne, ni mauvaise réponse). Les résultats que vous allez pouvoir obtenir, vont vous permettre d'identifier ce que vous préférez, et vous donner ainsi des pistes pour orienter vos choix.

1) choisissez dans la liste ci dessous les intérêts professionnels qui correspondent le mieux, à ce que vous aimeriez faire dans le cadre de votre futur emploi. Positionnez-vous sur une échelle de 1 « Pas du tout » à 4 d « Tout à fait »

Intérêts professionnels	Pas du tout 1	Un peu 2	Beaucoup 3	Tout à fait 4
Aider ou conseiller				
Aider ou conseiller				
Avoir des sensations fortes				
Concevoir, utiliser les nouvelles technologies				
Convaincre, négocier				
Diriger, décider				
Défendre				
Enquêter, rechercher, analyser l'information				
Enseigner ou éduquer				
Etre en contact avec le public				
Etre ingénieur, cadre ou technicien				
Exercer une activité artistique				
Exercer une activité sportive et physique				
Fabriquer, construire, installer				
Faire de la recherche				
Faire du commerce				
Faire un travail de précision				
Informé, communiquer				
M'occuper d'animaux				
M'occuper d'enfants				
M'occuper de personnes en situation de handicap				
M'occuper de personnes âgées				
M'occuper de voyages et de loisirs				
Manier les chiffres				
Me déplacer souvent				
Organiser, gérer, diriger				
Pratiquer les langues vivantes				
Préserver l'environnement				
Soigner				
Surveiller, secourir				
Travailler dans un bureau				
Travailler en contact avec la nature				
Travailler en extérieur				
Travailler en laboratoire				
Travailler un matériau				
Travailler à l'étranger				
Travailler à son compte				

CLASSER VOS 5 INTERETS PAR ORDRE D'IMPORTANT : ACCORDER LEUR UNE NOTE ENTRE 0 ET 100 (100 POUR LE PLUS IMPORTANT) DITES POURQUOI VOUS LE CHOISISSEZ ET DANS QUELS CAS VOUS L'AVEZ EXPERIMENTE)

5 INTERETS AUXQUELS JE TIENS BEAUCOUP		NOTE
1	Intérêt? .....	
	Pourquoi? .....	
	Expérience?	
2	Intérêt? .....	
	Pourquoi? .....	
	Expérience?	
3	Intérêt? .....	
	Pourquoi? .....	
	Expérience?	
4	Intérêt? .....	
	Pourquoi? .....	
	Expérience?	
5	Intérêt? .....	
	Pourquoi? .....	
	Expérience?	



Date:

NOM:

PRÉNOM :

# VOTRE POTENTIEL INEXPLOITE OU VOTRE TALENT

Il s'agit des aptitudes qui sont tellement imprégnées en vous au point de devenir naturelles et passer inaperçu. les choses pour lesquelles vous êtes doués au point de ne pas en être conscient. Pour les trouver, il vous faut répondre à ces questions.

## QUELLES SONT VOS PASSIONS?

Qu'aimez-vous faire au point de ne pas compter vos heures et d'y trouver un réel plaisir? un vrai épanouissement? Quelques réalisations dont vous êtes fières.

## QUELLES SONT VOS CAPACITES INNEES? VOS PREDISPOSITIONS NATURELLES?

Que savez-vous faire alors que vous ne l'avez jamais appris? ou qu'avez-vous reçu naturellement comme don ou talent? quand vous le faites, c'est tellement facile et évident pour vous au point où vous pensez que tout le monde devrait le faire.

## TROUVEZ VOS MISSIONS AUPRES DES AUTRES

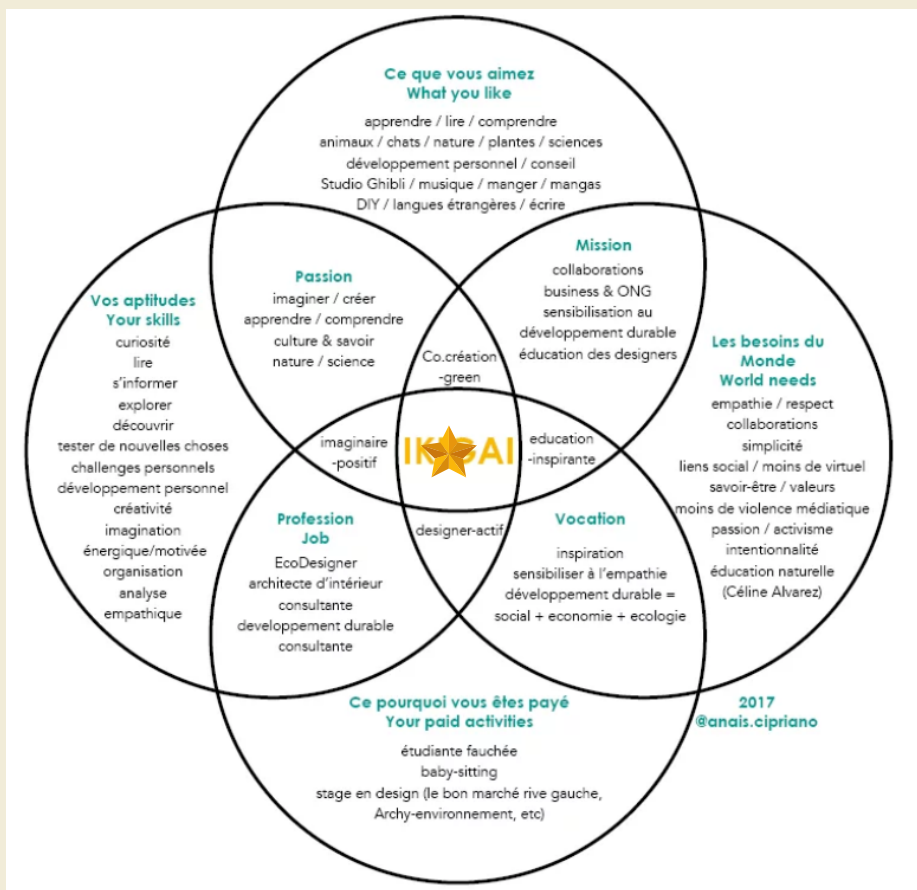
Quelles sont les services que vous rendez aux hommes et qu'ils apprécient beaucoup? Questionnez votre entourage et demandez-leur ce qu'ils apprécient chez vous, quel apport positif vous avez dans leur vie?

## VOS RÊVES D'ENFANTS

Quand vous étiez enfant, quels métiers rêviez-vous de faire? quelles capacités les gens trouvaient en vous?

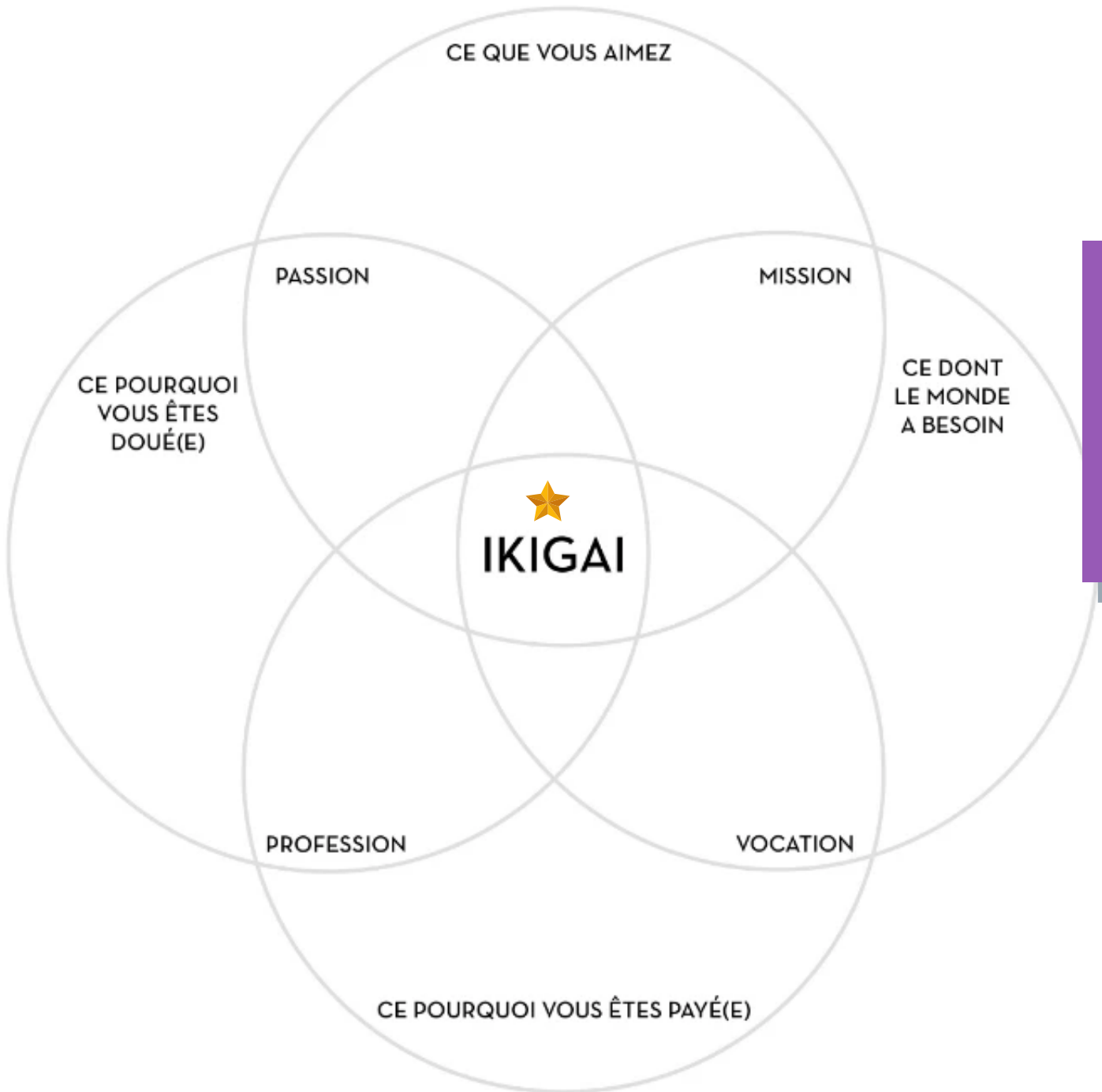


A l'exemple de cette image, construisez le schéma de votre vie pour trouver votre zone d'étoile ou votre "raison d'être". Pour trouver votre potentiel inexploité, vous devez trouver cette/ces activités que vous aimez faire, dans lesquelles vous êtes doués, qui répond à un véritable besoin du monde et pour lesquelles vous pourrez être rémunérés. C'est votre couloir et votre secteur d'activité et/ou d'affaire efficient.





**JE CONSTRUIS MON SCHEMA (prenez un crayon et remplissez les cercles)**



INVESTIGATION

**VOTRE POTENTIEL INEXPLOITE EST:**





Date:

NOM:

PRÉNOM :

## IDENTIFIER VOS CRAINTES FACE AU CHANGEMENT

### QUELLES SONT VOS CRAINTES, VOS APPREHENSIONS, VOS INQUIETUDES ?

Ne parlez que de ce que vous ressentez à l'intérieur de vous quand vous envisagez un changement dans votre vie.

INVESTIGATION

### VOUS N'AVEZ PEUR DE RIEN?

Expliquez pourquoi vous êtes si confiants



Date:

NOM:

PRÉNOM :

Reportez-vous aux fiches EXER 006\_sequence3\_Investigation et remplissez le tableau ci-dessous

## IDENTIFIER LES ELEMENTS TRANSFERABLES POUR UNE EVOLUTION OU REORIENTATION DE CARRIERE

**VOS COMPETENCES  
SAVOIR-FAIRE**

**VOS QUALITES  
SAVOIR-ÊTRE**

Faites le test Riasec d'orientation professionnelle sur <https://www.monemploi.com/riasec> . Consultez les métiers en relation avec votre personnalité et vos aspirations professionnelles. Retenez ceux qui sont compatibles avec vos compétences et aptitudes. Consultez les fiches métiers et Etablissez une liste de vos compétences et qualités transférables en les triant de la première liste ci-dessus.

**LES METIERS RETENUS**

**VOS COMPETENCES ET QUALITES TRANSFERABLES**



Date:

NOM:

PRÉNOM :

## LES AXES DE PROJETS PROFESSIONNELS

### VOTRE SECTEUR D'ACTIVITE

Dans cette liste, identifiez votre secteur d'activité

Agriculture et agroalimentaire

Industrie /Energie

Banque /Assurance /Finances

Bois / Papier / Carton/ Imprimerie

BTP / Matériaux de construction

Chimie / Parachimie

Commerce / Négoce / Distribution/Artisanat

Édition / Communication / Multimédia

Électronique / Électricité

Études et conseils /Recherche

Industrie pharmaceutique/Santé

Informatique / Télécoms

Machines et équipements / Automobile

Métallurgie / Travail du métal

Plastique / Caoutchouc

Services aux entreprises /Tourisme

Textile / Habillement / Chaussure

Transports / Logistique

MON SECTEUR D'ACTIVITE EST:

Faites une recherche sur le site de l'onisep <http://www.onisep.fr> ou sur <https://www.cidj.com/orientation-metiers> ou sur <https://www.apec.fr/tous-nos-metiers.html> pour avoir la liste des formations ou des métiers rattachés à votre secteur d'activité ou à vos goûts et aspirations. Faites également si possible une recherche de métiers par compétences sur le site <https://www.monmetierdedemain.com>. Dans tous les cas, retenir les métiers intéressants pour vous, 10 au maximum. Le cas échéant, réfléchissez à 10 idées de création d'entreprise.

LES METIERS, FORMATIONS OU IDEES D'ENTREPRISE AYANT UN LIEN AVEC MES ASPIRATIONS, MES COMPETENCES ET MES QUALITES	NOTE ENTRE 0 ET 100
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

**LES METIERS, FORMATIONS OU IDEES QUE JE VALIDE (3 au max)**

Consultez les fiches métiers de chacun de ces axes professionnels et choisissez ceux qui correspondent à vos valeurs et motivations.

1

2

3





Date:

**NOM:**

**PRÉNOM :**

# PHASE DE CONCLUSION





Date:

NOM:

PRÉNOM :

# L'ITINERAIRE DE MON BILAN DE COMPETENCES



CE QUE J'ÉTAIS AVANT LE BILAN

CE QUE J'AI DÉCOUVERT SUR MOI

Mon statut professionnel
Mes éléments déclencheurs
Mon besoin et mes attentes

Mes compétences (savoir-faire)
Mes qualités (savoir-être)
Mes valeurs et motivations

*Les éléments en rapport avec mes projets validés*

Mes potentiels inexploités ou talents
---------------------------------------

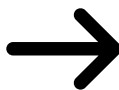
Mes intérêts et aspirations
-----------------------------

Mes craintes du changement
----------------------------

Mes éléments transférables
----------------------------



CONCLUSION

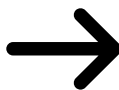


**MES PROJETS VALIDÉS**

Projet 1 :
Projet 2 :
Projet 3 :

**LES ACTIONS A METTRE EN OEUVRE**

Etape 1 :
Etape 2 :
Etape 3 :
Etape 4 :
Etape 5 :
Etape 6 :



**MES PROJETS VALIDÉS**

**LES ACTIONS A METTRE EN OEUVRE**

Projet 1 :
Projet 2 :
Projet 3 :

Etape 1 :
Etape 2 :
Etape 3 :
Etape 4 :
Etape 5 :
Etape 6 :



**MES PROJETS VALIDÉS**

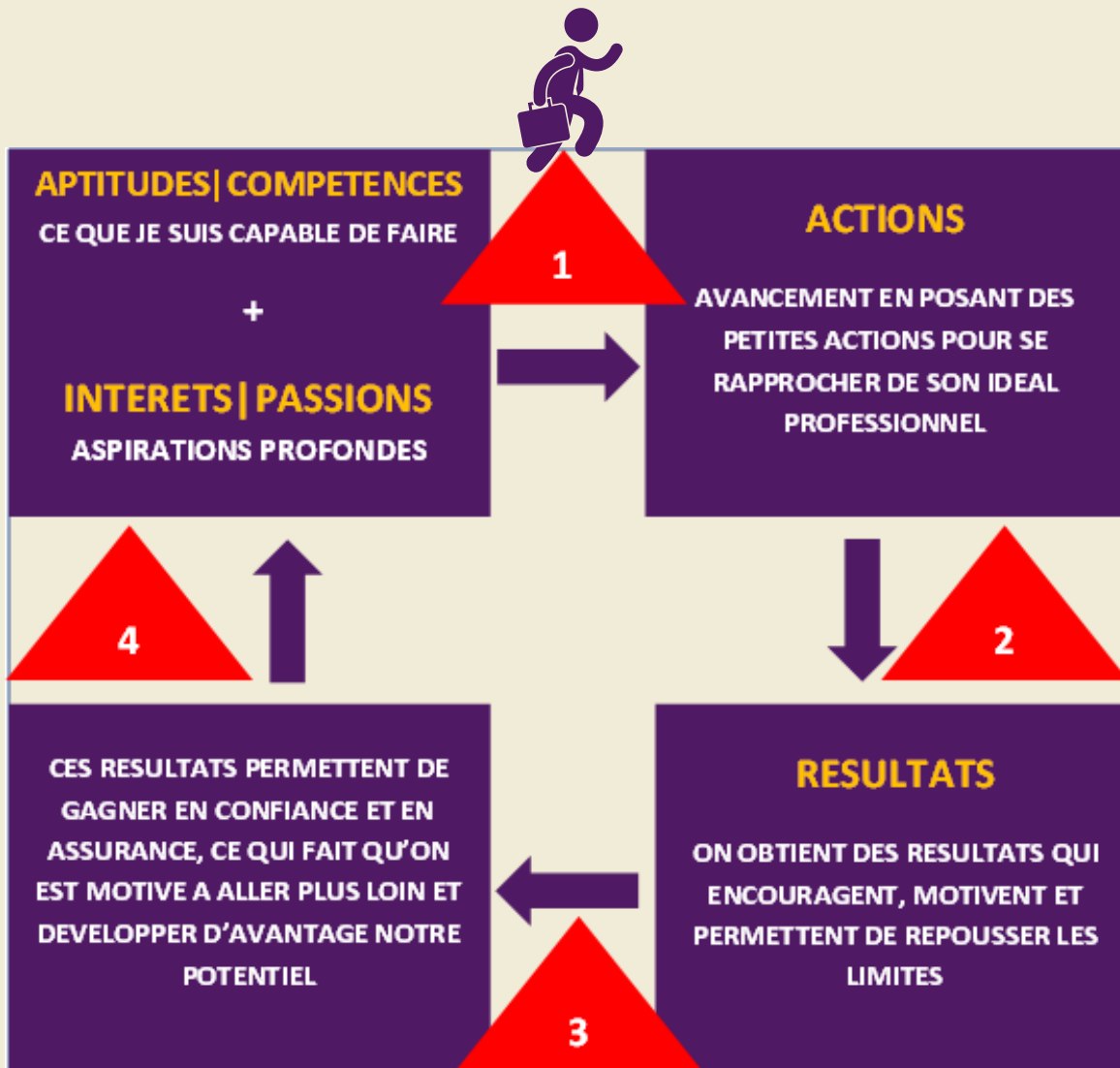
**LES ACTIONS A METTRE EN OEUVRE**

Projet 1 :
Projet 2 :
Projet 3 :



Etape 1 :
Etape 2 :
Etape 3 :
Etape 4 :
Etape 5 :
Etape 6 :

# IDENTIFIER LES OBSTACLES A MES PROJETS PROFESSIONNELS

Prenez connaissance de ce schéma qui montre que le parcours pour vous rapprocher de votre idéal professionnel est constitué d'actions (qu'il faut poser à chaque étape pour avancer) et d'obstacles également (triangle rouge). Ces obstacles peuvent être internes (venant de vous, vos craintes, vos attitudes, vos lacunes) ou externes (venant de votre environnement ou votre milieu de vie)



CONCLUSION

 = Pour avancer et progresser  
 = obstacles



Date:

NOM:

PRÉNOM :

# LES OBSTACLES ET LES SOLUTIONS

Déployez la case des actions et identifiez tous les obstacles (internes ou externes) que vous aurez à affronter pour passer à l'étape supérieure. Ne retenez rien, ne cachez rien! C'est ici que se passe le lancement de votre projet de vie! nous trouverons les solutions ensemble.

## LES ACTIONS A METTRE EN OEUVRE

Etape 1 :

Etape 2 :

Etape 3 :

Etape 4 :

Etape 5 :

Etape 6 :

## LES OBSTACLES A CHAQUE ETAPE

De étape 1 à étape 2

Solution

De étape 2 à étape 3

Solution

De étape 3 à étape 4

Solution

De étape 4 à étape 5

Solution

De étape 5 à étape 6

Solution

# PROJET 1

**LES ACTIONS A METTRE EN OEUVRE**

Etape 1 :
Etape 2 :
Etape 3 :
Etape 4 :
Etape 5 :
Etape 6 :

**LES OBSTACLES A CHAQUE ETAPE**

De étape 1 à étape 2
Solution <input type="text"/>
De étape 2 à étape 3
Solution <input type="text"/>
De étape 3 à étape 4
Solution <input type="text"/>
De étape 4 à étape 5
Solution <input type="text"/>
De étape 5 à étape 6
Solution <input type="text"/>

**PROJET 2**

CONCLUSION

### LES ACTIONS A METTRE EN OEUVRE

Etape 1 :
Etape 2 :
Etape 3 :
Etape 4 :
Etape 5 :
Etape 6 :

### LES OBSTACLES A CHAQUE ETAPE

De étape 1 à étape 2
Solution <input type="text"/>
De étape 2 à étape 3
Solution <input type="text"/>
De étape 3 à étape 4
Solution <input type="text"/>
De étape 4 à étape 5
Solution <input type="text"/>
De étape 5 à étape 6
Solution <input type="text"/>

## PROJET 3



Date:

NOM:

PRÉNOM :

## PLANS D'ACTION

En prenant en compte les solutions trouvées à vos obstacles, rédiger un petit rapport mentionnant les différents plans d'actions que vous vous engagez à mettre en œuvre après ce bilan de compétences, pour passer à la réalisation concrète de votre ou de vos projets. Précisez les éléments suivants:

- Quoi? (le projet)
- Comment (Les étapes de la réalisation)
- Où ? (le lieu)
- Quand? (l'échéancier ou le délais que vous prévoyez)

### Projet 1:

Plan d'action:

## Projet 2:

Plan d'action:

## Projet 3:

Plan d'action:

# ANNEXE 1

## EMPLOI DU TEMPS "SEMAINE TYPE" AVANT INTEGRATION DE MON NOUVEAU TRAVAIL

HORAIR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
5H							
5H30							
6H							
6H30							
7H							
7H30							
8H							
8H30							
9H							
9H30							
10H							

10H30								
11H								
11H30								
12H								
12H30								
13H								
13H30								
14H								
14H30								
15H								
15H30								
16H								
16H30								

17H									
17H30									
18H									
18H30									
19H									
19H30									
20H									
20H30									
21H									
21H30									
22H									
22H30									
23H									

23H30								
24H								
0H30								
1H								
1H30								
2H								
2H30								
3H								
3H30								
4H								
4H30								

# ANNEXE 2

## Traits de personnalité

Notre personnalité est faite de constantes et de lignes de forces, mais elle évolue aussi en fonction d'expériences nouvelles. Bien se connaître est essentiel pour le choix de son projet, pour passer un entretien et le réussir. La personnalité est définie comme un ensemble de traits (de caractère) qui caractérisent un individu<sup>1</sup>.

Pour bien remplir cette fiche, vous êtes invité(e) à répondre au questionnaire de façon instinctive, sans réfléchir à la réponse à donner (il n'y a ni bonne, ni mauvaise réponse). Répondez en toute honnêteté – cette fiche vous est propre – pour mieux vous connaître en déterminant quels sont les traits de personnalité qui vous caractérisent.

Traits de personnalité	Pas du tout 1	Un peu 2	Beaucoup 3	Tout à fait 4
Ambition				
Aptitude à négocier				
Autonomie				
Autorité naturelle				
Confiance en soi				
Consciencieux, fiable, précis				
Constructif, qui cherche à faire progresser les choses				
Curiosité, vivacité intellectuelle				
Diplomatie, sens des nuances				
Esprit d'initiative, sens de l'anticipation				
Facilité de contact, souplesse				
Faculté d'écoute				
Goût du challenge, esprit d'entreprise				
Imagination, créativité				
Maîtrise de soi				
Optimisme, joie de vivre, enthousiasme				
Ouverture d'esprit				
Persévérance, combativité				
Précision, perfectionnisme				
Puissance de travail, sens de l'effort				
Respect des règles, des usages sociaux				
Résistance au stress				
Résistance à la frustration				
Sens de l'efficacité, organisation, sens pratique				
Sens de la hiérarchie				
Sens de la confidentialité				
Sens des réalités				
Sens du travail en équipe				
Sensibilité				
Stabilité du comportement, égalité d'humeur				
Tolérance, attention portée aux autres				
Volonté				

1. Je choisis les critères qui me caractérisent le plus (pas plus de 3)
2. Je décris une situation concrète où chacun des critères a été particulièrement mis en valeur
3. Ces traits de personnalité ont-ils évolué ces dernières années ? en quoi ?
4. Par rapport à mon projet, ces traits sont ils des points d'appui ou des points à faire évoluer ?
5. Que me reproche t-on le plus souvent (ma famille, mes amis.. ;) ?





Date:

NOM:

PRÉNOM :

# EVALUATION DE SATISFACTION

Merci de prendre un instant pour donner vos impressions sur le déroulé de ce bilan de compétence en remplissant ce formulaire.

## QUE PENSEZ-VOUS DE CE BILAN DE COMPETENCE :

	Mal	Pas bien	Moyen	Bien	Très bien
Sur la méthode?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sur la présentation?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sur le contenu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sur l'accompagnement?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sur la pédagogie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sur la structure?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A t-il répondu à vos attentes?		Oui <input type="checkbox"/>		Non <input type="checkbox"/>	
Le conseillerez-vous à quelqu'un?		Oui <input type="checkbox"/>		Non <input type="checkbox"/>	

Dans l'ensemble, quelle est votre évaluation (entourez la bonne réponse)



Pas satisfait du tout



Pas satisfait



Moyen



Satisfait



Très satisfait

Merci et bonne continuation