



# BILAN DE COMPÉTENCES

CAHIER DE TRAVAIL



Martine Hennuy  
Jessica van Dievoet  
Françoise Lemoine

[www.cfip.be](http://www.cfip.be)

# Phase 1 :

## Accueil et Analyse de la demande

Quelle que soit votre situation : demandeur d'emploi, licencié(e), toujours en poste mais insatisfait d'un travail qui ne fait plus sens pour vous, ou encore en arrêt de travail suite à un burn out, vous êtes au bon endroit pour **questionner votre parcours professionnel**, pour **oser envisager de nouveaux possibles** et **trouver une voie qui corresponde enfin à vos attentes**.

Pour faire éclore vos talents, découvrir votre potentiel unique et sortir de votre zone de confort, le bilan de compétences vous aidera à passer à l'action. Notre démarche se veut individualisée et adaptée à vos besoins.

Afin que votre vie professionnelle soit en phase avec qui vous êtes vraiment, il est indispensable de questionner vos moteurs et de découvrir ce qui vous donne envie de vous lever le matin. Etre épanoui dans un travail qui vous ressemble, qui vous permet de vous déployer pleinement et en lien avec nos valeurs, eh oui... c'est possible à tout âge !

### Quels sont vos objectifs et qu'attendez-vous de votre bilan ?

Faisons connaissance afin de comprendre votre situation, vos attentes et ce à quoi vous voulez arriver en entamant ce bilan de compétences

#### Les bonnes questions à me poser au démarrage du bilan :

- Ce qui m'incite à entamer cette démarche aujourd'hui ?
- Quelle est ma motivation à réaliser un bilan de compétences ?
- Qu'ai-je envie de clarifier ?
- Ce que j'aimerais changer dans ma vie professionnelle ?
- Dans quelle vie professionnelle, je me projette au terme de ce bilan ?
- Quelle est la vie que je souhaiterai vivre dans les 3 à 5 ans ?

⇒ Je verrai que j'aurai réussi mon bilan de compétences parce que...

## Phase 2 : Investiguons votre parcours !

Lors de cette phase, nous explorerons votre parcours d'études, votre parcours professionnel et extra-professionnel, vos formations complémentaires, vos talents, vos valeurs et vos incitants motivationnels.

L'objectif est :

- d'identifier votre palette de compétences à privilégier
- le type d'environnement de travail qui vous correspond
- votre boîte à talents et à ressources

### Formations initiales

Reprendre dans cette rubrique les formations longues et en général certificatives que vous avez suivies.

DIPLÔMES / FORMATIONS / DATES	LES COMPÉTENCES QUE JE SOUHAITE NE PLUS EXERCER ?	LES COMPÉTENCES QUE JE SOUHAITE EXERCER ?

## Formations professionnelles et complémentaires

Lister toutes les formations que vous avez suivies dans le cadre professionnel ou personnel, associatif, politique... Même les formations d'une journée, d'un WE.

NATURE DE LA FORMATION NOM DE L'ORGANISME	LES COMPÉTENCES QUE JE SOUHAITE NE PLUS EXERCER?	LES COMPÉTENCES QUE JE SOUHAITE EXERCER ?

## Expériences professionnelles, y compris les stages

Que l'activité ait été rémunérée ou pas ne change rien en termes de compétences.  
Vous pouvez également y insérer vos activités bénévoles

<b>ORGANISATIONS / ENTREPRISES / DATES FONCTIONS EXERCÉES</b>	<b>CE QUE VOUS SOUHAITEZ ENCORE FAIRE DANS LE CADRE DE VOTRE NOUVEAU JOB</b>	<b>CE QUE VOUS NE VOULEZ PLUS FAIRE</b>

## Activités extra-professionnelles

Il n'y a pas que le travail dans la vie ! Au cours d'activités qui n'ont rien à voir avec le travail, vous avez aussi développé des compétences qui peuvent trouver tout leur sens dans le cadre de ce bilan.

VOS ACTIVITÉS ASSOCIATIVES, CULTURELLES, SPORTIVES, POLITIQUES, ARTISTIQUES....	CE QUE VOUS AVEZ APPRIS	LES COMPÉTENCES QUE VOUS SOUHAITERIEZ CONTINUER À EXERCER DANS UN NOUVEAU PROJET

## VOS COMPETENCES

Quel est le verbe de votre vie... Surligner tous les verbes qui correspondent à ce que vous aimez faire, que vous aimiez tout dans une colonne et rien dans une autre.  
Méthode Déclic, APEC, Paris.

Décider	Diriger	Organiser	Produire	Gérer
Choisir	Assumer	Aménager	Appliquer	Administrer
Conclure	Animer	Anticiper	Effectuer	Budgéter
Déterminer	Commander	Coordonner	Démarrer	Comptabiliser
Éliminer	Conduire	Distribuer	Exécuter	Consolider
Estimer	Définir	Établir	Faire	Équilibrer
Juger	Déléguer	Planifier	Lancer	Exploiter
Fixer	Impulser	Préparer	Tenter	Gagner
Opter	Instituer	Prévoir	Réaliser	Investir
Régler	Manager	Programmer	Construire	Optimiser
Résoudre	Piloter	Répartir		Rentabiliser
Trancher	Présider	Structurer		
Sanctionner				
Administrer	Contrôler	Négocier	Développer	Créer
Classer	Apprécier	Acheter	Améliorer	Adapter
Compter	Évaluer	Arbitrer	Augmenter	Concevoir
Enregistrer	Examiner	Argumenter	Commercialiser	Construire
Établir	Mesurer	Conclure	Élargir	Découvrir
Inventorier	Superviser	Convaincre	Étendre	Élaborer
Ranger	Surveiller	Démontrer	Implanter	Imaginer
Recenser	Tester	Discuter	Lancer	Innover
Répertorier	Valider	Proposer	Progresser	Inventer
		Persuader	Promouvoir	Transformer
			Vendre	Trouver
Chercher	Communiquer	Former	Conseiller	Aider
Analyser	Dialoguer	Animer	Clarifier	Seconder
Calculer	Discuter	Apprendre	Comprendre	Défendre
Consulter	Échanger	Conduire	Diagnostiquer	Secourir
Enquêter	Écouter	Développer	Éclairer	Prendre part à
Étudier	Exprimer	Éduquer	Écouter	Contribuer
Examiner	Informar	Entraîner	Guider	Soutenir
Expérimenter	Convaincre	Éveiller	Inciter	Soigner
Observer	Interviewer	Instruire	Orienter	Epauler
Rechercher	Partager	Sensibiliser	Préconiser	Alléger
Sonder	Rédiger	Transformer	Proposer	Conforter
	Renseigner		Recommander	
	Transmettre			

## MES TALENTS

Réfléchissez à 3 expériences professionnelles ou extra professionnelles de flow, des moments où vous vous êtes senti la bonne personne au bon endroit.

- Listez ces moments en leur donnant un titre :

1. -----

2. -----

3. -----

- Pour chacune de ces expériences, rédigez un paragraphe comme si vous les racontiez à un ami qui n'est pas là.

- A partir de chaque description, identifiez les talents qui se sont exprimés dans chacune des expériences :

<b>Les actions menées:</b> par ex parler, choisir, proposer, partager, faire découvrir	<b>Les manière de faire :</b> par ex Communicative, enthousiaste, organisée, convaincante	<b>Sujets que l'on connaît bien :</b> par ex la nature, la randonnée, la communication,

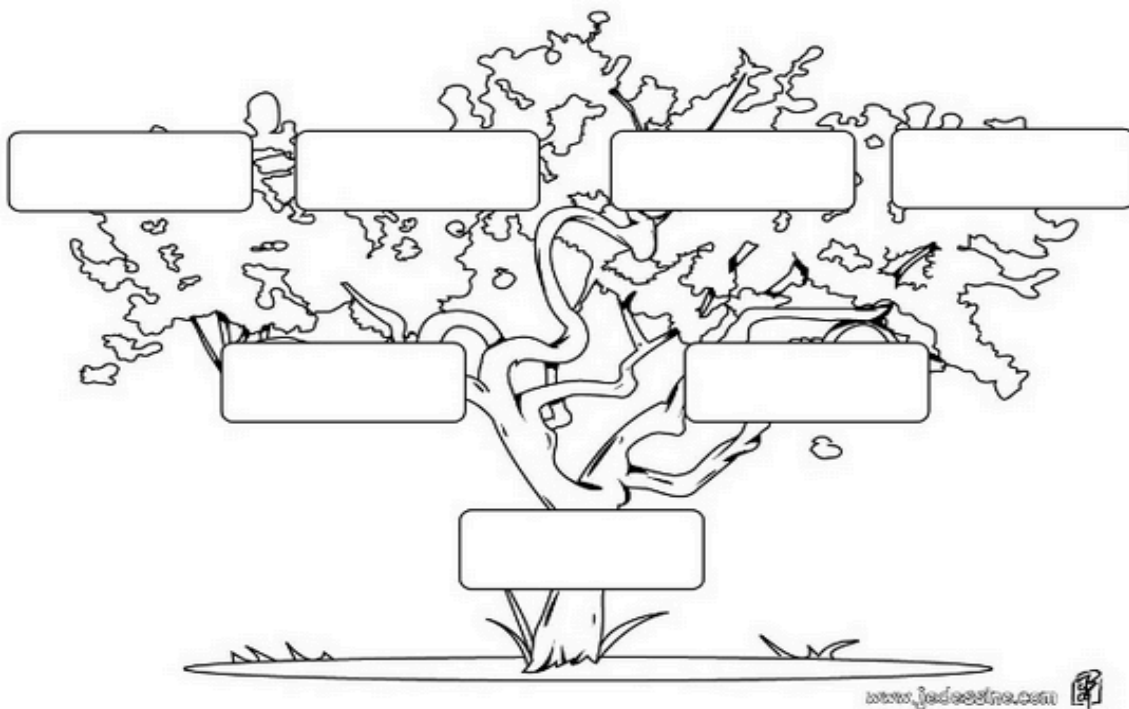


# MIEUX ME CONNAITRE

## D'où je viens : mes ancêtres et le travail

Quels sont les métiers exercés par vos parents ou grands-parents ?

Quelles valeurs « travail » ont été transmises par vos aïeux et vos aïeules ?



Qu'est-ce que le travail pour vous ?

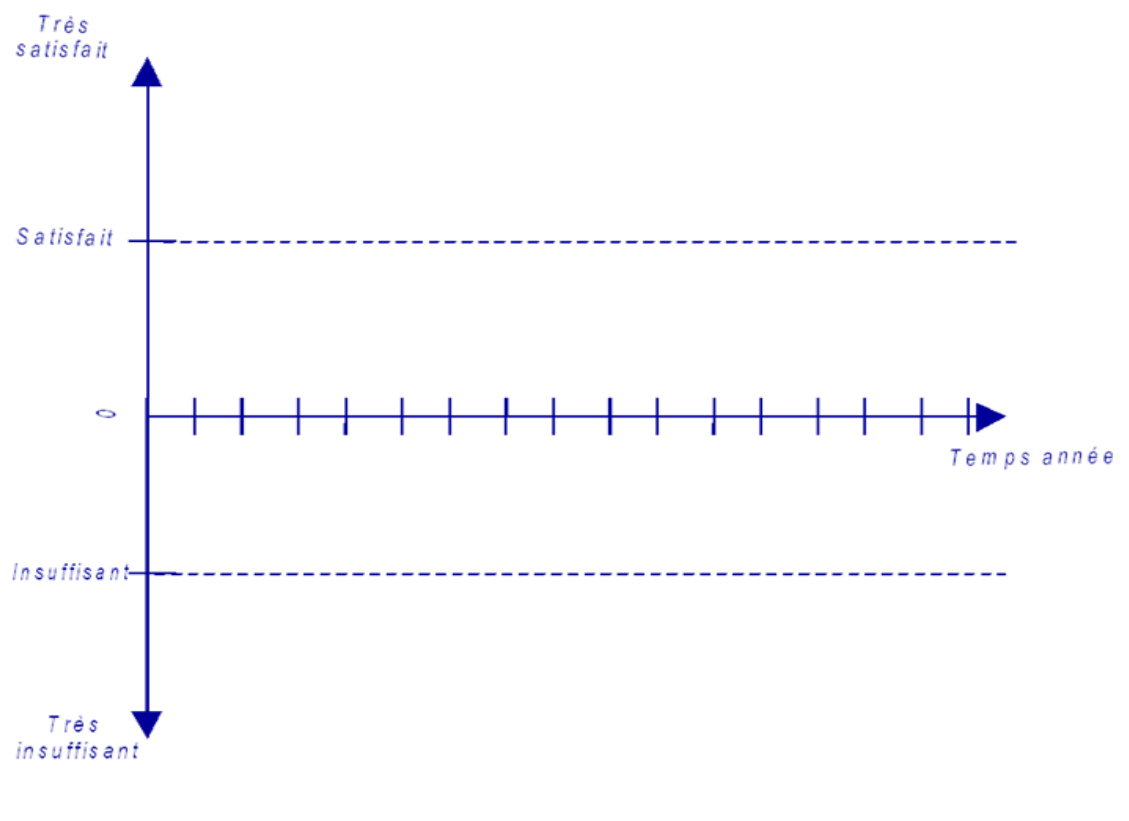
- Un moyen de gagner votre vie
- Une carrière (désir de réussite, d'accomplissement, de statut social)
- Une vocation (un appel intérieur ou extérieur à accomplir quelque-chose)
- Un accomplissement (intérêt fort, passionné, primant sur la récompense financière ou le prestige)

La place actuelle de votre activité professionnelle dans votre vie est-elle en accord avec ce que le travail représente pour vous ?

# Votre ligne de vie professionnelle

« Si tu ne sais pas où tu vas, regardes d'où tu viens ? »

- Que sont devenus vos rêves d'enfant ?
- Comprendre les choix du passé afin de ne pas répéter les mêmes schémas.
- Pouvez-vous indiquer sur cette ligne du temps les moments forts qu'ils aient été positifs ou négatifs.



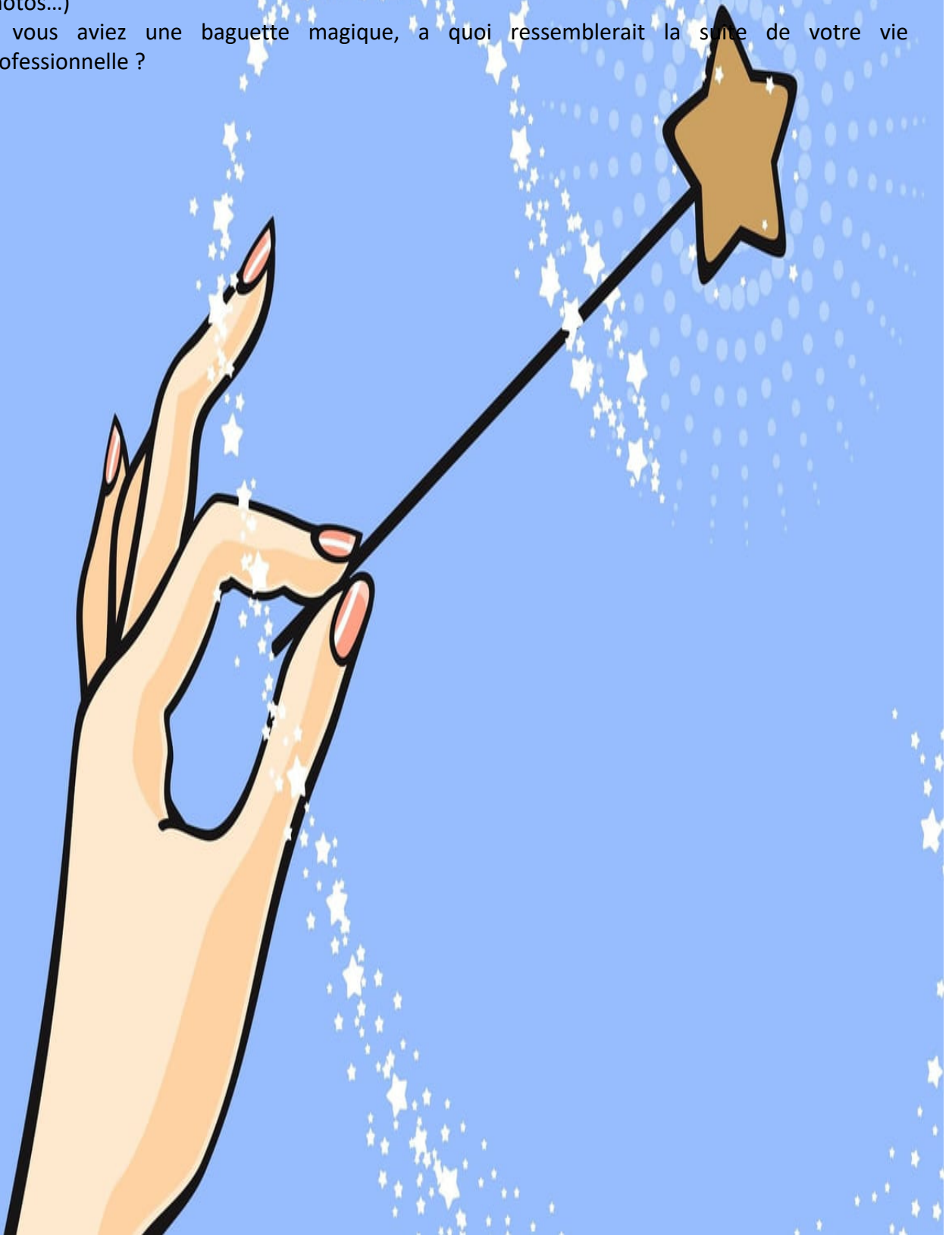
## EN CONTEMPLANT VOTRE LIGNE DE VIE, QU'EST-CE QUI S'EN DEGAGE ?

- Quelles sont les personnes qui ont été déterminantes dans vos choix et ensuite dans l'évolution de votre carrière ?
- Quels ont été les moments de transitions, les grands tournants ?
- Quelles opportunités avez-vous pu saisir ou quelles sont celles que vous regrettez ?
- Quelles sont les expériences qui ont été capitales dans votre parcours ?
- Quel est le fil conducteur de votre parcours professionnel ?

## REVEZ VOTRE VIE PROFESSIONNELLE IDEALE

Continuez à tracer votre ligne de vie depuis aujourd'hui jusqu'au moment de votre retraite et ponctuez la de ce que vous aimeriez y trouver si tout était possible (mots, dessins, collages, photos...)

Si vous aviez une baguette magique, à quoi ressemblerait la suite de votre vie professionnelle ?



## VOS REUSSITES

Indiquez 5 réussites de votre vie. Un événement est une réussite lorsque vous le considérez comme tel. L'opinion des autres n'a aucun intérêt. Prenez-les dans tous les domaines de votre vie, à tous les âges, dans votre vie professionnelle et personnelle. Choisissez de grandes réussites, mais aussi une ou deux petites.

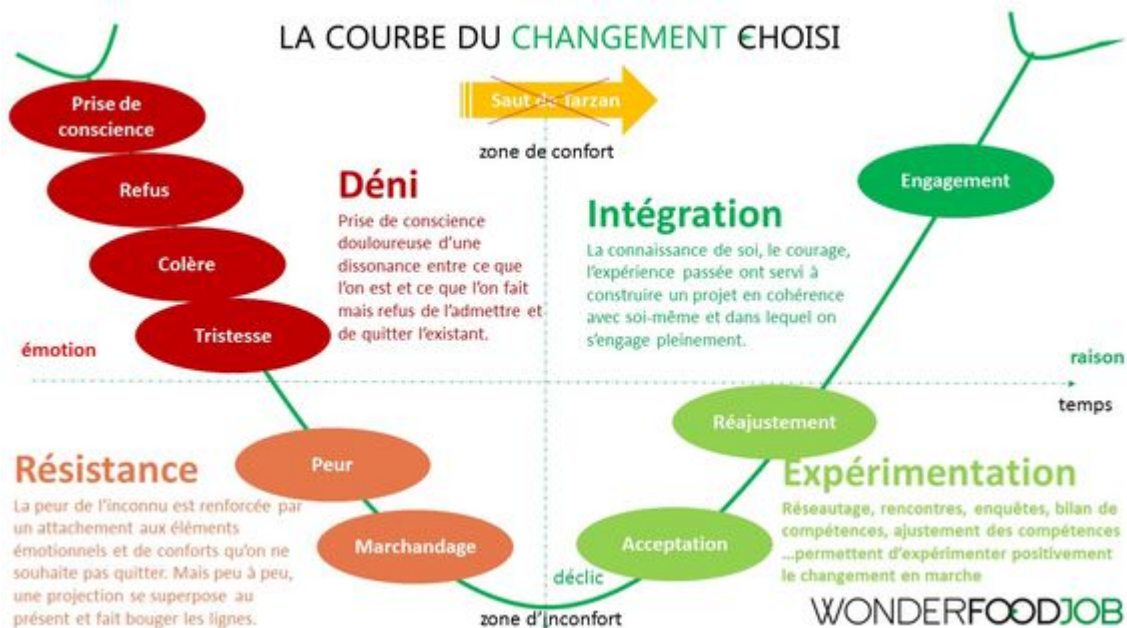


	Situation	Qualités relationnelles Ex : Capacité écoute, de communication, négociation,...	Compétences intellectuelles: Ex : Structure de pensée, organisation, ...
1			
2			
3			
4			
5			

Enfin, écrivez votre slogan commençant par la phrase : « **Je suis quelqu'un qui...** » Cela revient à formuler précisément le meilleur de vous. Une fois identifiés, ces talents pourront être utilisés lors des nouveaux défis qui vous attendent : Exemples : « Je suis quelqu'un qui rend simple ce qui est compliqué », Je suis quelqu'un qui va au bout des projets », « Je suis quelqu'un qui fait grandir les autres... ».<sup>1</sup>

<sup>1</sup> <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Personnalite/Articles-et-Dossiers/Trouver-le-meilleur-de-soi/2-exercices-pour-decouvrir-vos-talents>

# Ma courbe du changement



- Ou vous situez-vous sur cette courbe ?
- Quelles sont les émotions qui sont vécues là où vous vous trouvez ?
- Quelles étapes avez-vous traversées ?
- Quelles sont les étapes à franchir ?
- Comment vous sentez-vous face à ces étapes à franchir ?
- De quoi auriez-vous besoin pour les franchir avec davantage d'agilité ?
- Etes-vous prêt à changer ?
- Qu'est-ce qui vous attend ensuite ?

## LISTES NON-EXHAUSTIVE DES ADJECTIFS ET QUALITES

Adroit	Esprit d'équipe	Patient
Ambitieux	Être à l'écoute	Passionné
Attentif	Extraverti	Persévérant
Autonome	Fiable	Poli
Bienveillant	Fort	Ponctuel
Chaleureux	Franc	Positif
Coopératif	Généreux	Pragmatique
Curieux	Gentil	Précis
Digne de confiance	Honnête	Prévoyant
Doux	Humain	Prudent
Econom	Humble	Réaliste, les pieds sur terre
Athlétique	Idéaliste	Respectueux
Appliqué	Imaginatif	Responsable
Attentionné	Indépendant	Rusé
Aventureux	Ingénieux	Rythme dans la peau
Bonne mémoire	Intelligent	Sensible
Conformiste	Intuitif	Sens du détail
Courageux	Inventif	Sens de l'initiative
Débrouillard	Joueur	Sérieux
Discipliné	Joyeux	Serviable
Drôle	Leader	Sincère
Efficace	Manuel	Sociable
Altruiste	Méthodique	Soigneux
Astucieux	Méticuleux	Souriant
Audacieux	Modeste	Sportif
Beau	Non conformiste	Stratège
Calme	Observateur	Sur de soi
Compréhensif	Optimiste	Sympathique
Créatif	Ordonné	Tolérant
Déterminé	Oreille musicale	Touche à tout
Discret	Organisé	Travailleur
Dynamique	Original	Volontaire
Élégant	Ouvert d'esprit	Visionnaire

# LE TROUSSEAU DE VOS FORCES



## Qu'est-ce qu'une force ?

Une prédisposition à penser, ressentir et agir de façon authentique et énergisante qui entraîne nos meilleures performances. Nous gagnons 100 fois plus à les cultiver plutôt que de corriger nos défauts<sup>2</sup>.

Nous vous invitons à souligner dans le schéma ci-dessous les 5 forces principales qui vous caractérisent le plus.



<sup>2</sup> <http://www.florenceservanschreiber.com/detecter-ses-forces-de-caractere/>

# SWOT

## Strengths/weaknesses/opportunities/threats

Identifier quelles sont vos forces, vos faiblesses, les menaces et les opportunités dans votre environnement.

	<b>POSITIF (POUR ATTEINDRE L'OBJECTIF)</b>	<b>NEGATIF (POUR ATTEINDRE L'OBJECTIF)</b>
<b>ORIGINE INTERNE</b>	<u>FORCES (STRENGTHS) CE QUI EST LIE A VOUS</u> QUELLES SONT VOS FORCES ? EN QUOI ETES VOUS DOUÉS ? VOS COMPÉTENCES, SAVOIR-ETRE ?	<u>FAIBLESSES (WEAKNESSES) CE QUI EST LIE A VOUS</u> QUELLES SONT VOS FAIBLESSES ? VOS LIMITES ? MANQUE DE RESSOURCES ?
<b>ORIGINE EXTERNE ENVIRONNEMENT</b>	<u>OPPORTUNITÉS (OPPORTUNITIES)</u> VOTRE RÉSEAU, LE MARCHÉ, LA CONCURRENCE,...	<u>MENACES (THREATS)</u> LE MARCHÉ, LA CONCURRENCE, LES LOIS, ...



## VOS VALEURS <sup>3</sup>

Découvrez les valeurs qui vous sont propres dans cette liste ou ailleurs.....

### LISTES DE VALEURS

<b>Affirmation de soi</b> Mettre en avant sa personnalité.	<b>Espoir</b> Donner confiance sur la réalisation de quelque chose.
<b>Appartenance</b> Ne faire qu'un avec le groupe, la communauté.	<b>Estime de soi</b> Voir le positif en soi. Reconnaître sa valeur.
<b>Authenticité</b> Être ancré dans la vérité ou la tradition.	<b>Éthique</b> Avoir des valeurs morales et s'y tenir.
<b>Bienveillance</b> Considérer avec respect et amabilité.	<b>Harmonie</b> Remettre en cohérence. Créer de la sérénité.
<b>Confiance</b> Croire en l'autre ou en soi. Accorder du crédit.	<b>Humilité</b> Reconnaître ses limites, ses faiblesses. Rester modeste.
<b>Connexion</b> Relier les gens. Rassembler. Fédérer.	<b>Humour</b> Marquer d'un esprit comique ce que l'on fait.
<b>Découverte</b> Découvrir. Faire découvrir. Se découvrir.	<b>Idéalisme</b> Croire en l'absolu. Parfois contre le monde entier.
<b>Dépassement de soi</b> Mettre la barre plus haut. Viser l'excellence.	<b>Inspiration</b> Influencer. Nourrir l'imaginaire. Donner du souffle.
<b>Disruption</b> Créer ses propres règles. Changer le monde.	<b>Intégrité</b> Se comporter de façon honnête et droite.
<b>Empathie</b> Ressentir les émotions d'autrui. Se mettre à sa place.	

<sup>3</sup> 22/08/2015/ Humains Tests/ Par Serge Danan Domaines-de-motivations-valeurs-schwartz-avenir-coherence - An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values - Universals in the content and structure of values

**Empowerment**

Faire grandir en mettant en avant les capacités.

**Engagement**

Accomplir ce qu'on a promis.

**Ouverture d'esprit**

Élargir la pensée. Louer la critique.

**Pardon**

Être indulgent. Ne pas tenir rigueur d'une faute.

**Rébellion**

Ruer dans les brancards. Refuser l'autorité.

**Résilience**

Résister. Renaître. Vivre. Quoi qu'il arrive.

**Sécurité**

Créer un environnement sûr et rassurant.

**Simplicité**

Épurer. Aller à l'essentiel.

**Justice**

Favoriser l'équité. Demeurer impartial.

**Liberté**

Réduire ou faire disparaître les contraintes.

**Solidarité**

Être liés par une cause commune.

**Spiritualité**

Entretenir des valeurs philosophiques, spirituelles.

**Transmission**

Partager son savoir, ses compétences.

**Universalisme**

Estimer et protéger le bien-être de tous et de la nature.

- Surligner toutes les valeurs qui vous parlent !
- Refaire un second tri pour garder les plus importantes (entre 3 et 5)
- Comment allez-vous mettre en scène ces valeurs? Imaginez que vous les dessiner ou que vous en faites un film.
- Quelles sont les initiatives ou personnages qui m'inspirent le plus ? Pourquoi ?
- Ce qui me révolte le plus dans la société ?
- Mes 3 principales valeurs sont-elles incarnées dans mon activité professionnelle actuelle et dans mon futur projet?

## MES BESOINS PROFESSIONNELS

Quels sont les cinq conditions de travail indispensables à vos yeux ?

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

Précisez ce dont vous avez besoin dans votre environnement de travail pour vous sentir bien ? Décrivez les plus précisément possible ces éléments :

- 1.
- 2.
- 2.
- 4.
- 5.

Quels sont les autres besoins importants pour vous ? Exemple en terme de salaire, de spécificités de votre situation, ....

Réaliser votre tableau de vision, Prenez une pile de magazine, feuilletez-les et découpez spontanément des images inspirantes correspondant aux besoins exprimés ci-dessus. Assemblez-les sur une feuille A4 ou A3.

## A quoi voulez-vous contribuer ?

De Richard Bols, auteur What's color it's your parachute

1	Domaine de l'esprit et de l'intellect : Besoin de savoir, de connaissances, d'informations.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Domaines du corps : Besoin de santé, de forme, de bien-être physique, de nourriture.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Domaine du beau : Besoin d'arts et de beauté	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Domaine du cœur : Besoin d'amour et de compassion	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Domaine de la conscience et de la volonté : Besoin de justice, de droit, d'honnêteté	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Domaine de la spiritualité : Besoin de spiritualité, de compassion, amour de l'humanité.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Domaine de la distraction : Besoin d'émotions, de rire, d'amusement.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Domaine de la consommation : Besoin de création et production, distribution de bien pour satisfaire les besoins de chacun.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Domaine de la terre : Besoin de ressources, gestion de ressources et protection, écologie.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Ma contribution au monde est de .....**

# MA VOCATION

« Là où vos talents rencontrent les besoins du monde, là se trouve votre vocation. »  
Aristote

## QUELQUES ELEMENTS DE REFLEXION POUR VOUS AIDER A TROUVER VOTRE VOCATION :

- Que pouvez-vous faire sans jamais vous ennuyer ?
- Que faites-vous facilement et sans avoir l'impression de ne pas travailler ?
- Que faites-vous en ayant l'impression d'être au meilleur de vous-même ?
- Quels sont les besoins du monde que vous voulez combler ?
- A quoi voulez-vous contribuer par votre action professionnelle ou entreprise ?
- Pour quelles activités ou services les autres vous sollicitent-ils régulièrement ?
- Dans quels secteurs et pour quelle population en particulier ?

# MODELES DE MOTIVATIONS SISEM

LES 6 MOTEURS QUI SONT SOURCES DE PLAISIR ET DE SENS !



## Les 6 moteurs qui sont sources de plaisir et de sens

### 1. Conquérir

- Est au cœur de l'action, besoin de mouvement
- Ouvre la voie
- Libre et sans contrainte
- Aime les imprévus, les rebondissements

### 2. Construire

- Ranger, structurer, mettre de l'ordre
- Régler, maîtriser
- Assembler, bâtir
- Besoin de résultats
- Être efficace
- Obtenir un résultat durable et de qualité

### **3. Explorer**

- Expérimenter, tester
- Faire des découvertes
- Suivre une piste
- Mener l'enquête pour en savoir plus comprendre

### **4. Créer**

- Faire autrement, à ma façon
- Sortir du cadre/innover
- Soigner l'esthétique pour penser et agir autrement
- Mettre sa touche personnelle

### **5. Rencontrer**

- Prendre part à la diversité
- Echanger
- Être connecté
- Ouverture relationnelle
- S'ouvrir à d'autres façons de vivre et de penser
- S'enrichir de la différence des autres

### **6. Accompagner**

- Aider l'autre à évoluer
- Besoin de proximité relationnelle
- Plaisir d'établir des liens forts avec les autres pour faire équipe
- Prendre soin d'eux ou les protéger

**Quels sont vos 3 principaux moteurs ?**

- 1.
- 2.
- 3.

**Comment s'incarnent-ils dans votre vie?**

**A partir de ces moteurs, quel est le verbe de votre vie?**

## CE QUI VOUS MOTIVE

	CE QUI VOUS MOTIVE	CE QUI VOUS DEMOTIVE
<b>EN GENERAL</b>	☺	☹
<b>PLUS PARTICULIÈREMENT AUJOURD'HUI</b>	☺	☹



## VOS MODES DE PENSEE

Entourez le point sur l'échelle chiffrée. Au plus l'item vous correspond, plus le point sera élevé.

1	<b>Réaliste : pratique, manuel, travail concret, les pieds sur terre</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	<b>Investigateur : orienté vers la recherche, l'information, la curiosité.</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	<b>Social : A le sens des relations humaines, psychologue, analyse la pensée d'autrui, serviable, empathique</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	<b>Artistique : sens esthétique, créatif, visuel, expressif, out of the box, imaginatif</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	<b>Conventionnel : Structuré, organisé, stabilité, avoir le sens du détail : méthodique, méticuleux</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	<b>Entreprenant : Influent, leader, sociable, est dans l'action, pro-actif</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## VOS MODES DE COLLABORATION

Entourez le point sur l'échelle chiffrée. Au plus l'item vous correspond, plus le point sera élevé.

### BELBIN

1	Coordinateur : fixe des objectifs, définit le rôle de chacun, dirige et coordonne en imposant le respect	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Meneur : donne le goût de la compétition, attend des résultats, parfois fatiguant pour les autres	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Créatif : a de l'imagination, a des idées originales	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	L'analytique : dépassionné, propose une analyse mesurée et impartiale	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Le prospecteur : cherche des opportunités, trouve rapidement des contacts, mobile	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	Le finisseur : préoccupé par les problèmes à résoudre, vérifie les détails, mène des projets à terme.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	Le coéquipier : favorise l'esprit d'équipe : écoute les autres et concrétise leurs idées. Sympathique et affirmé	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	Le réalisateur : personne d'action, traduit les décisions et stratégies en actions concrètes. Aide le groupe à poursuivre méthodiquement l'objectif.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## VOS STYLES DE MANAGEMENT

Entourez le point sur l'échelle chiffrée. Au plus l'item vous correspond, plus le point sera élevé.

1	Directif : garde la responsabilité, donne des directives en fonction des priorités telles qu'il les juge.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Déléгатif : participation personnelle minimale. Délègue les objectifs et les responsabilités	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Participatif : prend le temps et décide par consensus. Fait participer les personnes intéressées	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Consultatif : tient compte des avis, des sentiments des collaborateurs. Garde un sens précis des objectifs, prend les décisions finales	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Négociateur : conclut des « marchés » avec ses collaborateurs. Influence les autres en partant de leurs besoins, négocie.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## VOS FACTEURS DE STRESS

Entourez le point sur l'échelle chiffrée. Au plus l'item vous correspond, plus le point sera élevé.

1	Changement et incertitude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Environnement imprévisible	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Forte pression du temps	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Manquer d'objectifs clairs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Structure bureaucratique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Vente/négociation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Intervenir en public	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Conflits interpersonnels	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Diriger les autres	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	Travailler en équipe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	Surcharge de travail	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	Absence de feed-back du responsable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13	Manque de reconnaissance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	Mauvaises conditions matérielles de travail	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15	Manque d'autonomie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16	Conflits de valeurs/ éthique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	Manque d'équité/ de justice	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18	Politique de changement (restructuration,..)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	Contenu de la fonction	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20	Inadéquation entre la fonction et les compétences	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## CE QUE VOUS AIMEZ FAIRE ?

<b>CE QUE VOUS AIMEZ FAIRE ET QUE VOUS FAITES BIEN</b>	<b>CE QUE VOUS N'AIMEZ PAS FAIRE ET QUE VOUS FAITES BIEN</b>
<b>CE QUE VOUS AIMEZ FAIRE ET QUE VOUS VOULEZ AMÉLIORER</b>	<b>CE QUE VOUS N'AIMEZ PAS FAIRE ET QUE VOUS NE FAITES PAS BIEN</b>

## LA LISTE DE MES ENVIES

La liste de mes envies sans aucune censure, sans « oui mais », sans tenir compte des critères de faisabilités.....



## Phase 3 : Synthèse et Conclusion du Bilan

« Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez plus à travailler un seul jour de votre vie » Confusius

Cette phase comprend trois objectifs :

- Analyser les informations provenant des étapes précédentes du bilan
- Rédiger une synthèse personnelle du bilan de compétences avec l'aide du coach
- Avoir une vision plus claire de votre futur projet professionnel

### CE QUE VOUS AIMEZ FAIRE

#### Grille d'analyse des compétences :

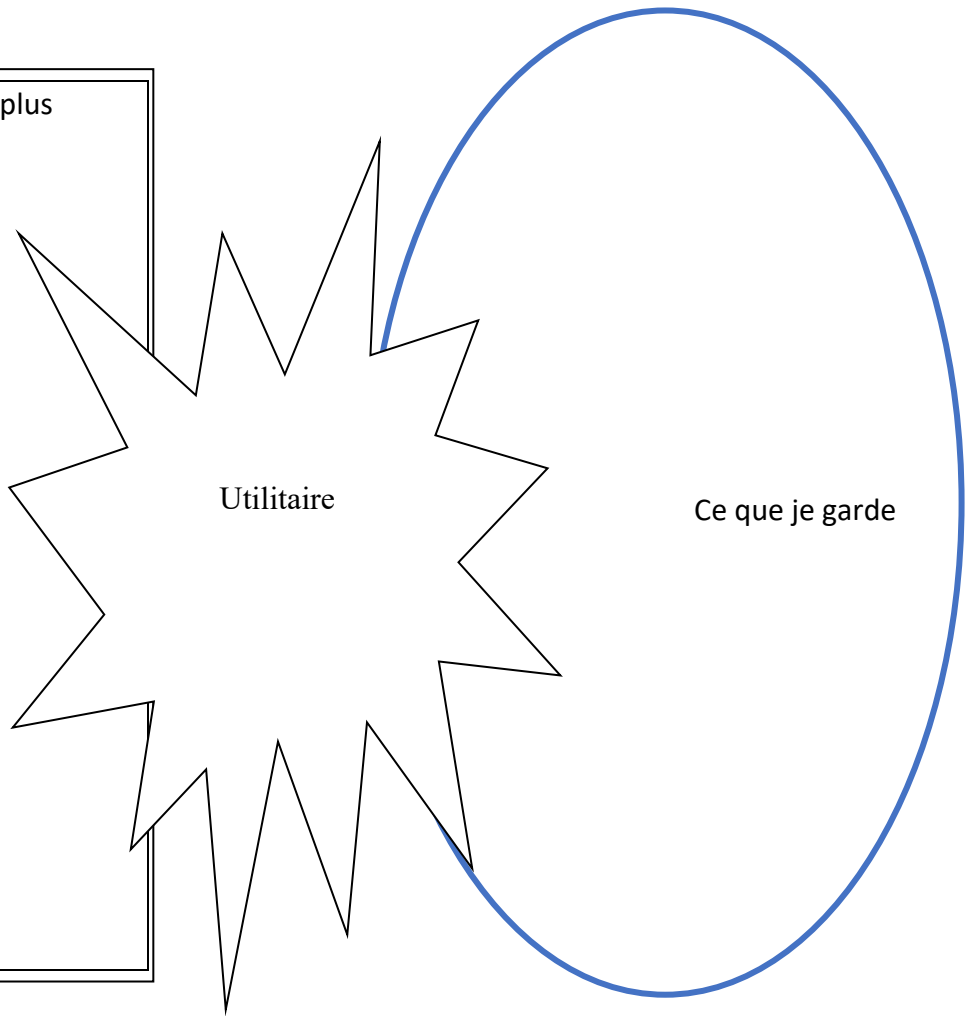
**Ce que je garde** : Compétences que vous savez utiliser et que vous aimez utiliser. Elles sont vos atouts majeurs, elles mobilisent votre énergie et elles génèrent et suscitent une motivation très élevée.

**Ce que je ne souhaite plus garder** : compétences que vous savez utiliser mais que vous aimeriez moins utiliser. Ce sont des compétences vieillissantes. La démotivation s'y manifeste.

**Opportunités de développement** : Compétences que vous souhaitez développer, qui suscitent de l'intérêt chez vous, qui vous motivent et qui vous énergisent.

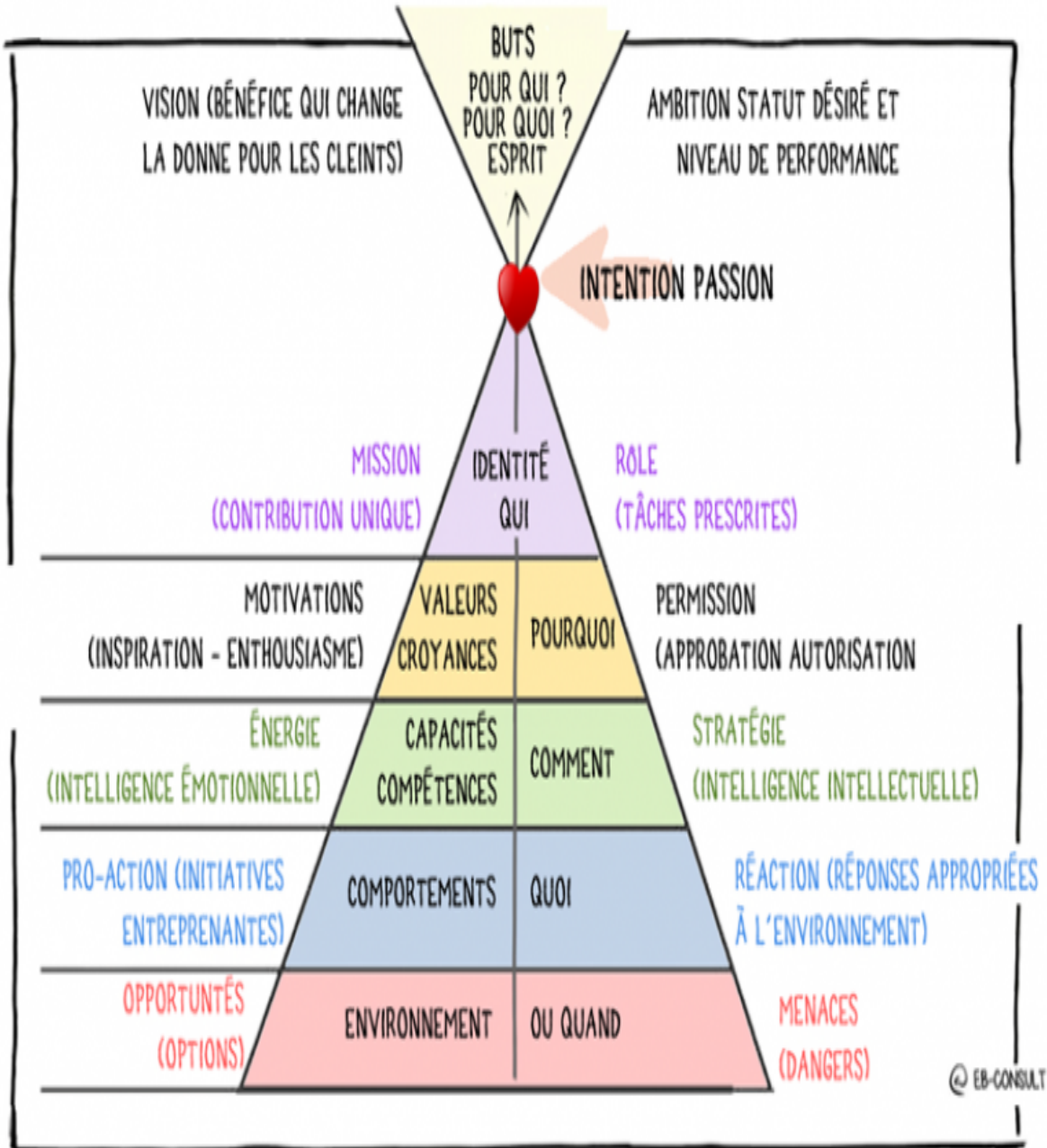
**A ne pas garder** : Compétences que vous aimez peu ou pas utiliser et qui nécessitent une grande dépense d'énergie et qui génère très peu de motivation. »

☛ Ce que je ne souhaite plus  
Utiliser

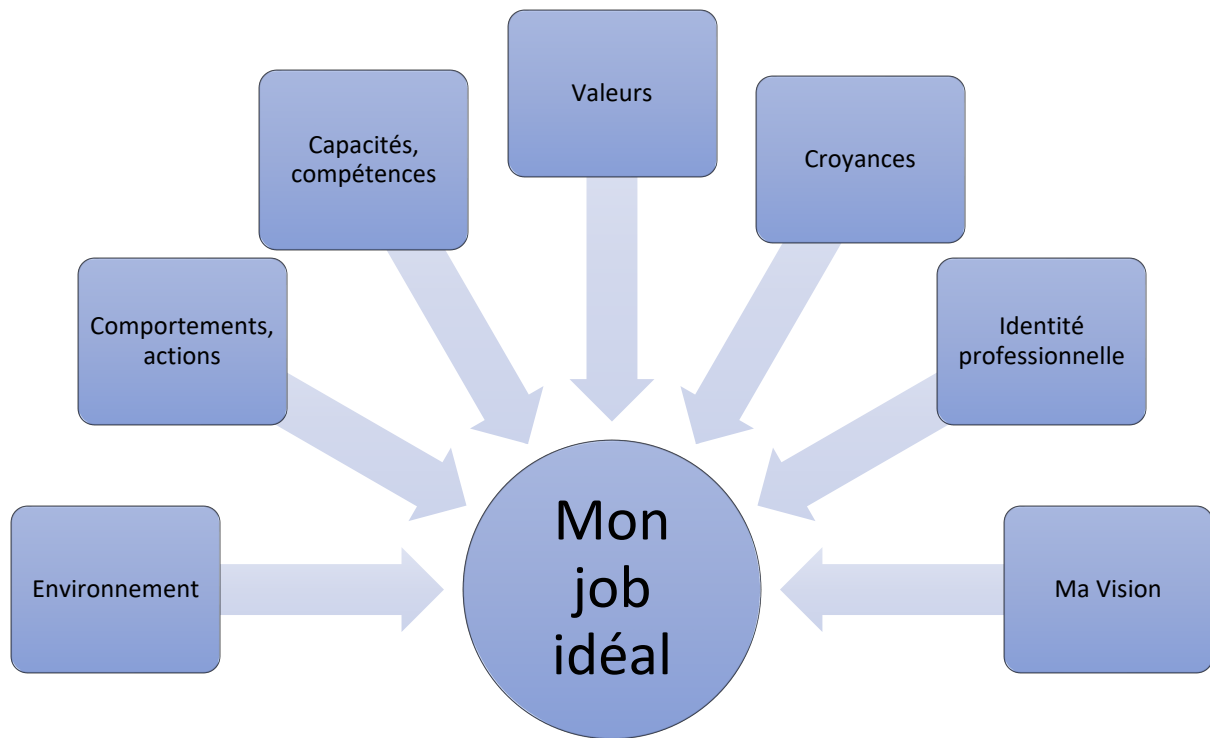




# LES NIVEAUX LOGIQUES DE DILTS



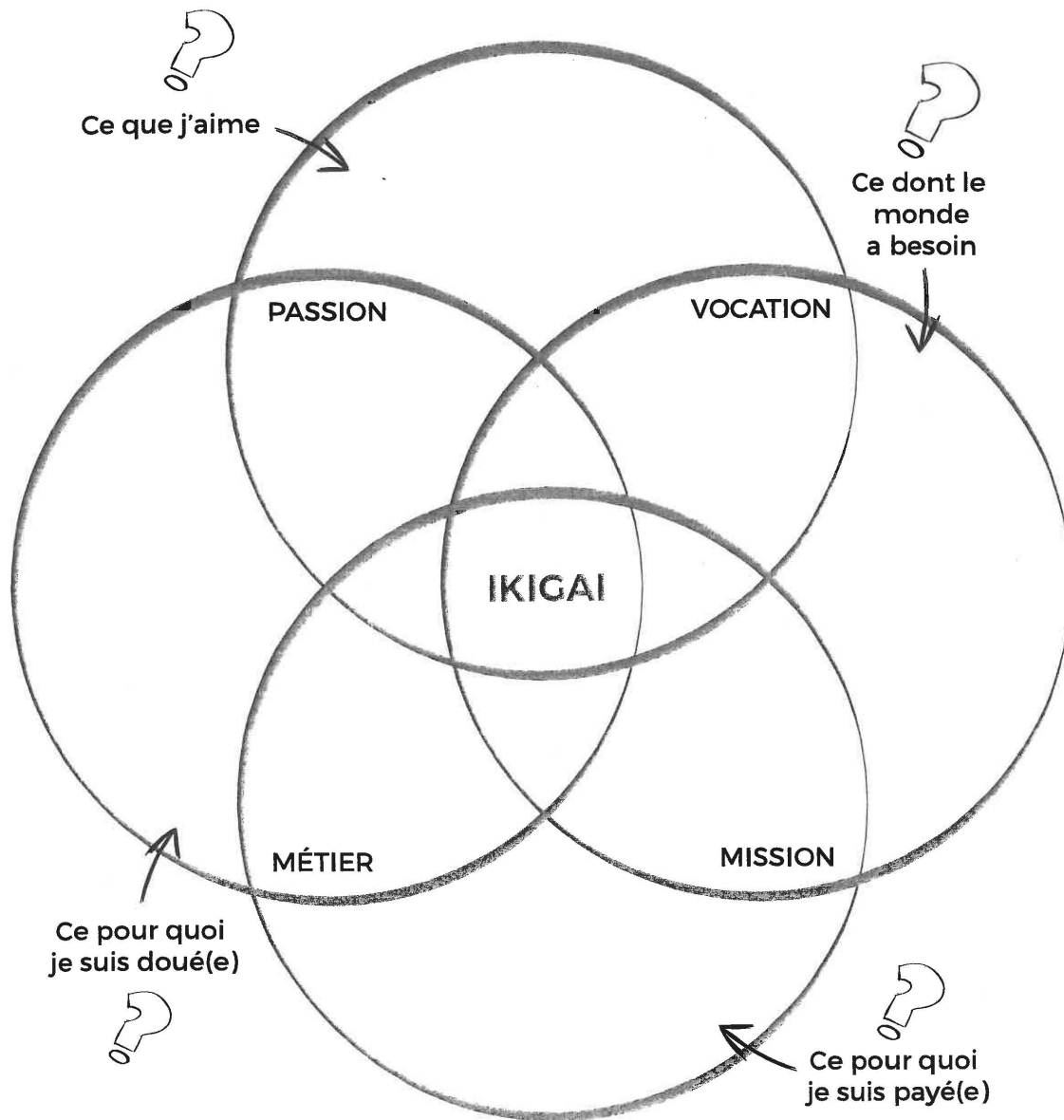
## Le Mind Mapping de mon job idéal



Je me visualise dans mon futur job avec tous ces ingrédients.....

# Je réalise mon Ikigai

## MON IKIGAI



Ce modèle d'Ikigai à compléter vous est offert par [etre-optimiste.fr](http://etre-optimiste.fr)

## Étape 4 : Votre projet... vous y arrivez... enfin !

Cette phase a pour objectif d'élaborer un plan d'action afin de construire votre nouveau projet pas à pas.

### MINDMAPPING DE MES MEILLEURES IDEES

**Listez toutes vos meilleures idées et confrontez-les à la réalité.**

**Réalisez vos enquêtes métiers et interrogez des professionnels, recherchez des contacts**

Exemples de questions à poser pour compléter vos fiches documentation :

- Principales tâches à accomplir
- Où exercer ce métier ?
- Horaires
- Salaire et perspectives d'évolution
- Conditions de travail
- Conditions d'accès (diplôme, formation complémentaire, ...)
- Débouchés et perspectives d'employabilité
- Qualités nécessaires pour exercer ce métier
- Compétences requises
- Quels aspects du métier me plaisent le plus
- Quels aspects du métier me plaisent le moins

Au terme de cette enquête, soit la piste envisagée vous attire toujours, soit elle vous semble compliquée ou difficilement envisageable et vous sentez que l'énergie n'y est plus et dans ce cas, vous laissez tomber cette piste.

Pour les pistes qui continuent à vous faire vibrer, poursuivez votre investigation en interrogeant des professionnels, en essayant de passer du temps avec eux.

#### **Faire le tri et organisez vos informations**

Reprenez chacune des pistes retenues et pour chacune d'elle, répondez aux questions suivantes :

- Mes impressions sur cette piste
- Ce que je retiens et qui me conforte dans mon idée
- Ce que je retiens et qui me freine dans mon idée
- Conclusion : y a-t-il une ou plusieurs pistes qui se dégagent

Et si vous hésitez encore.....

- Que se passera t'il si vous réalisez ce projet ?
- Que se passera t'il si vous ne réalisez pas ce projet ?
- Que ne se passera t'il pas si vous ne réalisez pas ce projet.
- Et s'il vous reste un soupçon d'hésitation, utilisez votre boussole intérieure du oui et du non....

## LA BOUSSOLE DU CHOIX

Utilisez votre intuition comme un GPS intérieur afin d'opérer le choix qui soit juste pour vous

Prenez un moment d'intériorisation, concentrez-vous sur votre respiration, fermez les yeux, détendez-vous ...

### « La boussole du non »

Identifiez 3 situations dans lesquelles vous ne vous sentiez pas à votre place, où vous deviez vous adapter, faire des efforts.

Que ressentiez-vous à ce moment-là ? Dans quelle partie de votre corps ?

Que ressentiez-vous au niveau émotionnel ?

Quelles pensées vous traversaient la tête ?

Listez ces critères qui définissent un non

### « La boussole du oui »

A présent, identifiez une situation dans laquelle vous vous sentiez bien à votre place. Qu'est-ce que vous avez ressenti dans votre corps ? Quelles sont les émotions qui se sont manifestées ? Quelles pensées vous sont venues ?

Listez ces critères qui déterminent un oui.

Apprenez à décoder votre alphabet intuitif afin de faire les bons choix!

### Faire un choix juste, aligné

Tout en restant dans cet état de détente et en mettant votre mental de côté,

Passez en revue une par une vos pistes professionnelles et identifiez si votre GPS vous oriente vers un oui ou un non en vous mettant à l'écoute de vos indicateurs corporels, émotionnels et mentaux.

# MON PROJET

<b>Mes valeurs</b> Ce qui est important pour moi	<b>Mes croyances</b>	<b>Mes compétences</b>
<b>Mes intérêts/Ce que j'aime</b>	<b>Mes « non-intérêts »/Ce que je n'aime pas</b>	<b>Mes traits de personnalité</b>
<b>Ressources et limites de l'environnement: familial, social, physique</b>	<b>Ressources (forces)</b>	<b>Limites et restrictions (faiblesses)</b>
		<b>Mes exigences face à l'emploi/ce que je veux essentiellement retrouver dans un travail</b>

**Est-ce que j'ai identifié un projet professionnel? Si oui, lequel?**

**Est-ce que j'ai des compromis à faire? Si oui, lesquels?**

**Mes aptitudes**

## DEFINITION DE VOTRE PROJET PROFESSIONNEL

<b>INTITULE</b>	
<b>FINALITES</b>	
<b>CONTENUS EN TERME D' ACTIONS PRINCIPALES</b>	
<b>PRODUITS, MARCHE, SECTEUR D'ACTIVITE</b>	
<b>POSTES, MISSIONS POSSIBLES</b>	
<b>RESPONSABILITES</b>	

## PLAN D' ACTIONS

Liste des actions à réaliser	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5



## BIBLIOGRAPHIE

Debray C., Famery y., Le bilan de comptenes, Eyrolles Editions, 2017.