

Livret d'accompagnement et de réflexion

Ce document est un recueil constitué par vous tout au long de votre bilan de compétence. Il comprend des outils de travail, éléments d'investigation, résultats aux questionnaires, etc., collectés ou construits en relation avec votre démarche de bilan et votre parcours professionnel et personnel. Il est donc personnel et reste, tout comme la synthèse finale, confidentiel.

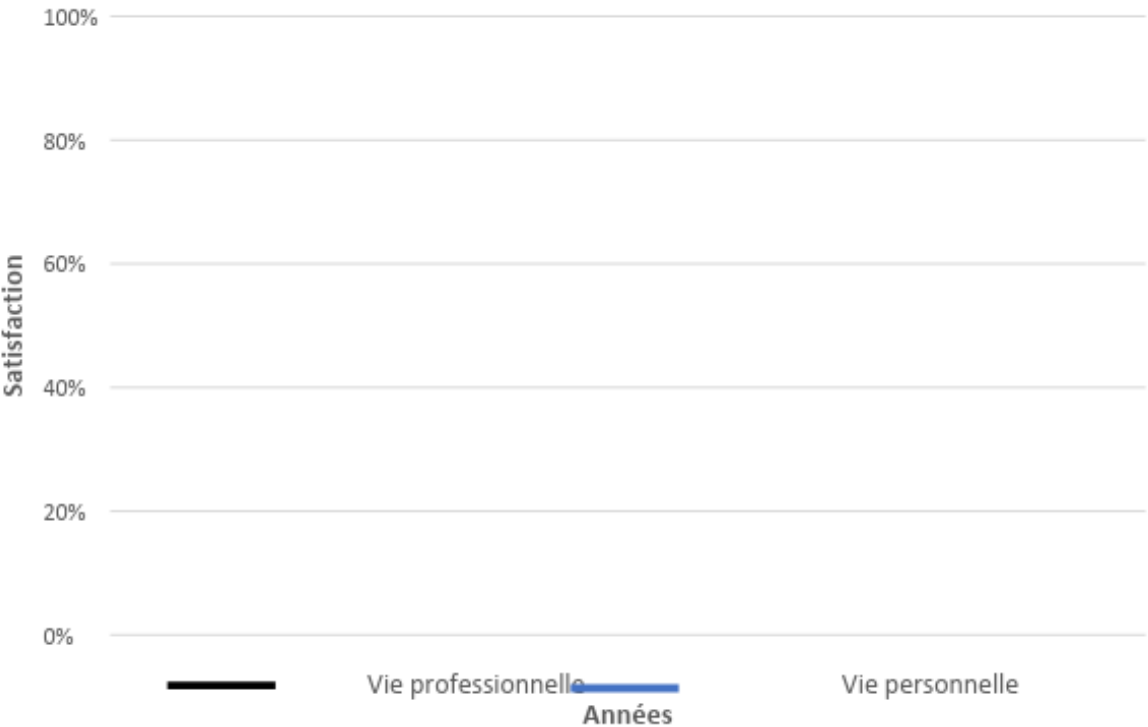
Table des matières

1/ Votre parcours professionnel et personnel	1
1. Votre courbe de satisfaction professionnelle	2
2. Vos réalisations professionnelles et extra-professionnelles	3
3. Synthèse et bilan de votre parcours	7
2/ Vos valeurs, motivations, intérêts	11
1. Questionnaire sur vos valeurs et motivations	11
2. Questionnaire sur vos intérêts professionnels	12
3. Votre personnalité d'après votre entourage	13
3/ Vos horizons professionnelles	15
1. Vos projets en contexte idéal	15
2. Vos projets dans le réel	17

1/ Votre parcours professionnel et personnel

1. Votre courbe de satisfaction professionnelle

Années	Évènements de vie professionnelle	Années	Évènements de vie personnelle



2. Vos réalisations professionnelles et extra-professionnelles

Analysez votre expérience.

a. Quelle est ma formation ? (Écoles, diplômes, cours du soir, etc.)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

b. Dans mes précédents emplois, concrètement en quoi consistait mon travail ?

Qu'est-ce que je faisais réellement ? Soyez précis dans votre description. Par exemple, au lieu d'écrire « secrétariat » indiquez « je tapais 15 courriers par jour sur PC, je classais les dossiers des clients, je répondais à environ 50 appels téléphoniques par jour... »

Commencez par la description de votre dernier emploi puis remontez à vos précédents emplois.

c. Quelles étaient mes responsabilités ?

f. Synthèse des emplois occupés

Intitulé de l'emploi occupé :

Les tâches que j'assumais

Tâches assumées	Connaissances	Compétences		
		Techniques	Organisationnelles	Relationnelles

Ce que j'aime faire ou non

	Pourquoi
	

	
---	--

Intitulé de l'emploi occupé :

Les tâches que j'assumais

Tâches assumées	Connaissances	Compétences		
		Techniques	Organisationnelles	Relationnelles

Ce que j'aime faire ou non

	Pourquoi
--	-----------------

😊	
😞	

Intitulé de l'emploi occupé :

Les tâches que j'assumais

Tâches assumées	Connaissances	Compétences		
		Techniques	Organisationnelles	Relationnelles

Ce que j'aime faire ou non

Optim'hum – 10, Avenue de Foncouverte – 84000 AVIGNON
Tél : 04 90 25 47 86 - Email : contact@optim'hum.net
Site : <http://www.optimhum.net>
SIRET : 501 325 625 00017

Enregistré auprès de la préfecture de la région PACA sous le n° 93840299284
NAF 8559A

	Pourquoi
😊	
😞	

Intitulé de l'emploi occupé :

Les tâches que j'assumais

Tâches assumées	Connaissances	Compétences		
		Techniques	Organisationnelles	Relationnelles

Ce que j'aime faire ou non

Pourquoi

2/ Vos valeurs, motivations, intérêts

1. Questionnaire sur vos valeurs et motivations

Ce questionnaire permet d'évaluer vos valeurs et vos motivations, et permet également de leur donner un degré d'importance.

1) Parmi les propositions suivantes, cochez celles qui vous semblent être les plus importantes pour vous (choisir au maximum 10 valeurs). Répondez de façon honnête et sans trop réfléchir. Il n'y a ni bonne, ni mauvaise réponse.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Accorder du prestige à la profession, à l'emploi ou à l'entreprise • Avoir la sécurité de l'emploi • Avoir / Prendre des responsabilités • Avoir de bonnes conditions de travail (vacances, avantages sociaux...) • Avoir de bonnes relations interpersonnelles au travail | <ul style="list-style-type: none"> • Avoir de l'influence (Diriger d'autres personnes) • Avoir de l'intérêt pour son travail • Avoir des horaires satisfaisants • Avoir des possibilités de promotion • Avoir des possibilités de développement personnel • Avoir des tâches variées |
|--|--|

- Avoir du temps libre pour mes loisirs, ma famille...
- Avoir la possibilité/ le goût de me dépasser professionnellement (Prise de risque, aimer les situations de risque ou de danger)
- Avoir une rémunération élevée ou gagner beaucoup d'argent
- Avoir une vie passionnante
- Connaître les résultats de son travail
- Contribuer au bien-être d'un groupe ou d'une communauté
- Développer ses compétences : actualiser son potentiel
- Être dans la relation d'aide
- Être dans une dynamique de compétition
- Être employé dans une entreprise dont on est fier
- Être en contact avec des gens
- Être indépendant dans le travail
- Être reconnu pour la qualité du travail effectué
- Être respecté
- Faire un travail qui a du sens
- Jouir d'un pouvoir de décision
- Jouir d'une sécurité financière
- Pouvoir exprimer ses idées par écrit ou oralement
- Pouvoir faire preuve de créativité
- Pouvoir prendre des décisions
- Pouvoir prendre des risques (aimer les situations de risque ou de danger)
- Pouvoir utiliser ses compétences
- Rechercher la considération
- Rechercher le bonheur
- Réussir dans le travail
- Se sentir utile
- Travailler dans un milieu professionnel qui correspond à mes valeurs
- Travailler en équipe
- Travailler à mon rythme
- Travailler à proximité de chez soi

2) Classez vos dix choix par ordre d'importance.

3) Quelles sont les valeurs auxquelles vous tenez fermement

4) Quelles sont les valeurs sur lesquelles vous pouvez négocier ?

2. Questionnaire sur vos intérêts professionnels

Ce questionnaire sur les intérêts professionnels va vous aider à construire vos projets (de formation, professionnel, etc.) en définissant ce qui est important pour vous. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Répondez le plus spontanément possible.

1) Choisissez dans la liste les intérêts professionnels qui correspondent le mieux, à ce que vous aimeriez faire dans le cadre de votre futur emploi. Pour vous aider positionnez-vous sur une échelle allant de 1 pour « Pas du tout » à 4 pour « Tout à fait ».

Intérêts professionnels	1	2	3	4
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				
Être en contact avec le public				

2) Parmi les intérêts que vous avez choisis, déterminez ceux auxquels vous tenez le plus (5 maximum) et classez-les par ordre d'importance :

-

-

Optim'hum – 10, Avenue de Foncouverte – 84000 AVIGNON

Tél : 04 90 25 47 86 - Email : contact@optimhum.net

Site : <http://www.optimhum.net>

SIRET : 501 325 625 00017

Enregistré auprès de la préfecture de la région PACA sous le n° 93840299284

NAF 8559A

Être ingénieur, cadre ou technicien					-
Exercer une activité artistique					
Exercer une activité sportive et physique					-
Fabriquer, construire, installer					
Faire de la recherche					-
Faire du commerce					3) Pour chacun de ces intérêts : pourquoi l'avoir choisi ? Dans quelles situation, concrète avez-vous pu expérimenter et valider cet intérêt ?
Faire un travail de précision					
Informar, 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					

3. Votre personnalité d'après votre entourage

Ce questionnaire est à distribué à votre entourage, idéalement à 5/6 personnes (10 maximum). Il vous permettra de voir quelles sont vos qualités et aussi comment vous pouvez éventuellement vous améliorer.

Mon regard sur une personnalité

Vous avez été choisi(e) pour répondre au questionnaire suivant. Que vous connaissiez bien ou peu la personne qui vous sollicite pour ce questionnaire, répondez de la manière la plus honnête possible. Ce n'est pas vos réponses personnelles qui seront importantes mais la confrontation avec celles des autres personnes interrogées et de la personne qui vous sollicite. Ce travail lui permettra de dresser un portrait plus fin de sa personnalité.

Vous êtes : ☐ Un homme ☐ Une femme

Votre âge :

Comment connaissez-vous ou avez-vous connu la personne qui vous sollicite pour remplir ce questionnaire :

☐ Dans le cadre professionnel ☐ Dans le cadre personnel

Depuis combien de temps connaissez-vous la personne qui vous sollicite :

Écrivez spontanément cinq traits de personnalité qui vous semblent correspondre à la personne qui vous sollicite :

-

-

-

-

-

A présent, dans la liste qui vous est proposée ci-dessous, cochez les adjectifs qui caractérisent la personne qui vous sollicite. Ne cochez pas les adjectifs qui ne vous semblent pas lui correspondre.

Actif/dynamique		Diplomate		Naturel/spontané	
Adaptable/souple		Discipliné		Négociateur	
Aimable/agréable		Discret		Nonchalant	
Ambitieux		Disponible/patient		Observateur	
Analytique		Distant/froid		Optimiste	
Anxieux/inquiet		Distrain/étourdi		Ordonné	
Assidu/conscientieux		Dominant/ascendant		Organisé	
Astucieux/inventif		Drôle		Original	
Attentif/à l'écoute		Efficace/rapide		Maître de ses émotions	
Audacieux		Émotif		Passionné	
Autonome		Endurant/résistant		Pédagogue	
Autoritaire/sévère/strict		Énergique		Perfectionniste	

Optim'hum – 10, Avenue de Foncouverte – 84000 AVIGNON

Tél : 04 90 25 47 86 - Email : contact@optim'hum.net

Site : <http://www.optimhum.net>

SIRET : 501 325 625 00017

Enregistré auprès de la préfecture de la région PACA sous le n° 93840299284

NAF 8559A

Bavard		Enthousiaste		Persévérant/tenace	
Communicatif/sociable		Entreprenant		Pessimiste	
Calculateur/opportuniste		Équilibré/d'humeur égale		Pondéré/réfléchi	
Calme		Expressif		Pratique/pragmatique	
Capricieux		Fiable		Précis/rigoureux	
Coléreux/soupe au lait		Généreux/serviable		Prévoyant	
Combatif		Honnête/sincère/franc		Prudent	
Conciliant		Impartial/objectif		Rationnel/réaliste	
Confiant/sûr de lui		Impatient		Réactif	
Conflictuel		Impulsif		Réservé	
Confus/brouillon/dispersé		Indécis		Responsable	
Convaincant/persuasif		Indépendant		Rigide	
Coopératif/solidaire		Inflexible/ferme		Séducteur	
Courageux/téméraire		Influençable		Sensible	
Créatif/imaginatif		Instable		Sérieux	
Crédule/naïf		Intuitif		Solitaire	
Critique		Joueur		Souriant	
Curieux		Lent		Susceptible	
Décidé/déterminé		Logique		Synthétique	
Désinvolte		Loyal		Têtu	
Désordonné		Lucide/perspicace		Timide	
Détendu/zen		Meneur/leader		Tolérant	
Dévoué/ volontaire		Méthodique			

3/ Vos horizons professionnels

1. Vos projets en contexte idéal

Quel métier exerceriez-vous (fonction, poste) ?

-

-

-

Optim'hum – 10, Avenue de Foncouverte – 84000 AVIGNON

Tél : 04 90 25 47 86 - Email : contact@optim'hum.net

Site : <http://www.optimhum.net>

SIRET : 501 325 625 00017

Enregistré auprès de la préfecture de la région PACA sous le n° 93840299284

NAF 8559A

-

Dans quel environnement (types d'entreprise, secteur d'activité, type de management) ?

-

-

-

-

Que feriez-vous (missions, responsabilités, objectifs) ?

-

-

-

-

Que faut-il pour tenir ce poste (compétences, connaissance, formation) ?

-

-

-

-

Quel plaisir y trouverez-vous ?

-

-

-

-

Quels sont vos atouts (expériences, réseau, qualités personnelle) ?

Optim'hum – 10, Avenue de Foncouverte – 84000 AVIGNON

Tél : 04 90 25 47 86 - Email : contact@optim'hum.net

Site : <http://www.optimhum.net>

SIRET : 501 325 625 00017

Enregistré auprès de la préfecture de la région PACA sous le n° 93840299284

NAF 8559A

-
-
-
-

Quels sont vos lacunes (ce qu'il vous manque pour être opérationnel, performant) ?

-
-
-
-

Quels sont les perspectives d'évolutions ?

-
-
-
-

Quels sont vos moyens d'accès à ce projet (quelles démarches) ?

-
-
-
-

2. Vos projets dans le réel

Hiérarchisation des projets professionnels envisagés :

-
-

Optim'hum – 10, Avenue de Foncouverte – 84000 AVIGNON

Tél : 04 90 25 47 86 - Email : contact@optimhum.net

Site : <http://www.optimhum.net>

SIRET : 501 325 625 00017

Enregistré auprès de la préfecture de la région PACA sous le n° 93840299284

NAF 8559A

-
-
-

Quels sont les éléments qui jouent sur chaque projet (faire un tableau pour chaque projet) ?

Éléments positifs	Éléments négatifs

Classez les éléments positifs ci-dessus qui facilitent la réalisation du projet par ordre d'importance :

-
-
-
-
-

Classez les éléments négatifs ci-dessus qui créent ou risquent de créer des obstacles par ordre d'importance :

-
-

-
-
-

Parmi ces éléments positifs et négatifs sur lesquels pouvez-vous agir et comment (objectifs, échéancier) ? Prenez au moins un élément de chaque.

-
-
-
-
-