

## MA FORMATION (SAVOIR)

| Année | Intitulé du diplôme | Principales connaissances acquises | Connaissances approfondies | Connaissances globales | Initiation |
|-------|---------------------|------------------------------------|----------------------------|------------------------|------------|
|       |                     |                                    |                            |                        |            |

## MES SAVOIR FAIRE

|   | Environnement,<br>secteur d'activité,<br>type d'entreprise. | Environnement<br>humain, effectif de<br>l'entreprise,<br>management, culture<br>d'entreprise, climat<br>social. | Rôle principal, missions,<br>responsabilités que l'on a<br>pu vous confier. |
|---|---|---|---|
| <b>Expérience professionnelle</b><br>( <i>stages, jobs d'été/étudiant...</i> )  |   |   |   |
| <b>Mémoire et compétences<br/>techniques</b>  |   |   |   |
| <b>Autres activités</b> dont la vie<br>associative et sportive<br>( <i>voyages, vie étudiante, syndicat,<br/>culture...</i> ) |   |   |   |

## LES COMPETENCES A PRENDRE EN COMPTE

|   |   |  |   |   |   |   |
|---|---|--|---|---|---|---|
| <p style="text-align: center;"><b>DÉCIDER</b><br/><i>(déterminer ce que l'on doit faire, adopter une conclusion définitive)</i></p> <p>Arrêter<br/>Choisir<br/>Conclure<br/>Déterminer<br/>Éliminer<br/>Fixer<br/>Juger<br/>Opter<br/>Régler<br/>Sélectionner<br/>Trancher...</p> | <p style="text-align: center;"><b>GÉRER</b><br/><i>(administrer, dans son intérêt, les biens d'une personne physique ou morale, et ce, au strict plan financier, comptable, budgétaire)</i></p> <p>Acquérir<br/>Amortir<br/>Budgéter<br/>Assainir<br/>Comptabiliser<br/>Consolider<br/>Economiser<br/>Enrichir<br/>Equilibrer<br/>Exploiter<br/>Gagner<br/>Investir<br/>Optimiser<br/>Rentabiliser...</p> | <p style="text-align: center;"><b>DIRIGER</b><br/><i>(mener, comme responsable, dans une certaine direction, un groupe, une équipe, conduire ses activités)</i></p> <p>Animer<br/>Commander<br/>Conduire<br/>Confier<br/>Définir<br/>Déléguer<br/>Gouverner<br/>Guider<br/>Impulser<br/>Inspirer<br/>Instituer<br/>Manager<br/>Piloter<br/>Présider...</p> | <p style="text-align: center;"><b>ADMINISTRER</b><br/><i>(se charger de tâches administratives pour établir ou maintenir une certaine distribution, un certain ordre)</i></p> <p>Classer<br/>Compter<br/>Enregistrer<br/>Etablir<br/>Hiérarchiser<br/>Gérer<br/>Inventorier<br/>Ranger<br/>Recenser<br/>Régir<br/>Répertoire...</p> | <p style="text-align: center;"><b>ORGANISER</b><br/><i>(doter d'une structure, d'un mode de fonctionnement, préparer une action pour qu'elle se déroule dans les conditions les meilleures)</i></p> <p>Aménager<br/>Anticiper<br/>Arranger<br/>Coordonner<br/>Distribuer<br/>Etablir<br/>Planifier<br/>Préparer<br/>Prévoir<br/>Programmer<br/>Répartir<br/>Structurer...</p> | <p style="text-align: center;"><b>NÉGOCIER</b><br/><i>(échanger en vue d'aboutir à la conclusion d'un accord entre deux parties, sur le plan commercial ou social)</i></p> <p>Acheter<br/>Arbitrer<br/>Argumenter<br/>Conclure<br/>Consulter<br/>Convaincre<br/>Démontrer<br/>Discuter<br/>Influencer<br/>Persuader<br/>Placer<br/>Proposer<br/>Vendre...</p> | <p style="text-align: center;"><b>COMMUNIQUER</b><br/><i>(faire connaître, faire partager, rendre commun à deux ou plusieurs personnes)</i></p> <p>Dialoguer<br/>Discuter<br/>Echanger<br/>Ecouter<br/>Exprimer<br/>Informier<br/>Interviewer<br/>Négocier<br/>Partager<br/>Rédiger<br/>Renseigner<br/>Transmettre...</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>PRODUIRE</b><br/><i>(assurer une réalisation, faire exister)</i></p> <p>Appliquer<br/>Effectuer<br/>Exécuter<br/>Faire<br/>Réaliser<br/>(+ autres activités, à caractère répétitif à base d'une technicité)</p>                                 | <p style="text-align: center;"><b>CONSEILLER</b><br/><i>(assister quelqu'un dans la direction de ses affaires)</i></p> <p>Aider<br/>Clarifier<br/>Comprendre<br/>Diagnostiquer<br/>Eclairer<br/>Ecouter<br/>Guider<br/>Inciter<br/>Orienter<br/>Préconiser<br/>Proposer<br/>Recommander...</p>  | <p style="text-align: center;"><b>DÉVELOPPER</b><br/><i>(faire croître, donner de l'ampleur)</i></p> <p>Accroître<br/>Améliorer<br/>Augmenter<br/>Commercialiser<br/>Conquérir<br/>Elargir<br/>Etendre<br/>Déclencher<br/>Implanter<br/>Lancer<br/>Progresser<br/>Promouvoir...</p>  | <p style="text-align: center;"><b>CHERCHER</b><br/><i>(s'efforcer de découvrir, de trouver, essayer d'obtenir)</i></p> <p>Analyser<br/>Calculer<br/>Consulter<br/>Enquêter<br/>Etudier<br/>Examiner<br/>Expérimenter<br/>Observer<br/>Prospecter<br/>Rechercher<br/>Sonder...</p>   | <p style="text-align: center;"><b>FORMER</b><br/><i>(donner une certaine forme, instruire, cultiver, apprendre)</i></p> <p>Animer<br/>Apprendre<br/>Conduire<br/>Développer<br/>Eduquer<br/>Entraîner<br/>Eveiller<br/>Instruire<br/>Sensibiliser<br/>Transformer...</p>  | <p style="text-align: center;"><b>CONTROLER</b><br/><i>(examiner pour surveiller ou vérifier)</i></p> <p>Apprécier<br/>Enquêter<br/>Eprouver<br/>Evaluer<br/>Examiner<br/>Expérimenter<br/>Mesurer<br/>Prouver<br/>Superviser<br/>Surveiller<br/>Tester<br/>Valider<br/>Vérifier...</p>   | <p style="text-align: center;"><b>CRÉER</b><br/><i>(faire réaliser quelque chose qui n'existait pas encore)</i></p> <p>Adapter<br/>Améliorer<br/>Concevoir<br/>Construire<br/>Découvrir<br/>Elaborer<br/>Imaginer<br/>Innover<br/>Inventer<br/>Renouveler<br/>Transformer<br/>Trouver...</p>                              |

## MES SAVOIR ETRE

| Grandes catégories d'aptitudes<br><b>DOMAINE PHYSIQUE</b> | Détails des aptitudes ou caractéristiques personnelles   | Cotation.<br>Du plus fort : 1<br>Au plus faible : 4 | Exemples concrets |
|---|--|---|-------------------|
| 1.1<br>Caractéristiques physiques                         | <ul style="list-style-type: none"><li>- Présentation personnelle</li><li>- Aisance en public</li><li>- Style personnel</li></ul> |   |                   |
| 1.2<br>Dynamisme<br>Ressources physiques                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Tonus, rythme</li><li>- Résistance</li><li>- Actions variées ou difficiles</li></ul>     |   |                   |
| 1.3<br>Utilisation du potentiel physique                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Hygiène de vie</li><li>- Gestion de son temps</li></ul>                                  |   |                   |

## MES SAVOIR ETRE

| Grandes catégories d'aptitudes<br><b>DOMAINE INTELLECTUEL</b> | Détails des aptitudes ou caractéristiques personnelles               | Cotation.<br>Du plus fort : 1<br>Au plus faible : 4 | Exemples concrets |
|---|--|---|-------------------|
| 2.1<br>Intelligence concrète                                  | -Sens pratique,<br>Efficacité,<br>débrouillardise<br>-Sens technique |   |                   |
| 2.2<br>Intelligence abstraite                                 | -Savoir raisonner,<br>avoir une méthode<br>-Approche<br>théorique    |   |                   |
| 2.3<br>Aptitudes mentales spécifiques                         | -Attention,<br>concentration<br>-Mémoire                             |   |                   |

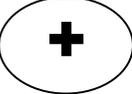
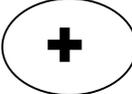
## MES SAVOIR ETRE

| Grandes catégories d'aptitudes<br><b>DOMAINE RELATIONNEL</b> | Détails des aptitudes ou caractéristiques personnelles   | Cotation.<br>Du plus fort : 1<br>Au plus faible : 4 | Exemples concrets |
|--|--|---|-------------------|
| 3.1<br>Facilité et goût pour l'expression personnelle.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expression orale</li> <li>- Expression écrite</li> <li>- Expression artistique</li> </ul> |   |                   |
| 3.2<br>Capacité de relation et de communication.             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Besoins d'échanges,</li> <li>- Sens du contact</li> <li>- Esprit d'équipe</li> </ul>      |   |                   |
| 3.3<br>Autorité naturelle.<br>« Ascendant »                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sens du commandement.</li> <li>- Capacité à déléguer, à faire confiance</li> </ul>        |   |                   |
| 3.4<br>Intérêt pour les autres.<br>Sens social.              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Altruisme,</li> <li>- Sens de l'écoute.</li> </ul>  |   |                   |

## MES SAVOIR ETRE

| Grandes catégories d'aptitudes<br><b>DOMAINE PERSONNEL</b> | Détails des aptitudes ou caractéristiques personnelles  | Cotation.<br>Du plus fort : 1<br>Au plus faible : 4 | Exemples concrets |
|--|---|---|-------------------|
| 4.1<br>Autonomie   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Indépendance.</li><li>- Goût de l'initiative.</li><li>- Adaptation aux circonstances.</li></ul>     |   |                   |
| 4.2<br>Motivation  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Volonté de réussite personnelle.</li><li>- Conviction de ses forces.</li><li>- Ténacité.</li></ul>  |   |                   |
| 4.3<br>Equilibre personnel                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Résistance au stress, à l'anxiété.</li><li>- Maîtrise de soi. Calme.</li><li>- Optimisme.</li></ul> |   |                   |

## COMPETENCES - MOTIVATIONS

|  |                                      |   |
|--|--------------------------------------|---|
| <p></p> <p>↑</p> <p>Ce que j'aime faire</p> |                                      |   |
| <p>Ce que je n'aime pas faire</p> <p>↓</p>   |                                      |   |
| <p></p>                                   | <p>← Ce que je ne sais pas faire</p> | <p>Ce que je sais faire → </p> |

## SYNTHESE DE MON PROFIL.

|  | <b>Points forts</b> | <b>Points faibles</b> | <b>Contre- arguments possibles<br/>Actions à envisager</b> |
|--|---------------------|-----------------------|--|
| <b>CONNAISSANCES</b>                     |                     |                       |  |
| <b>SAVOIR-FAIRE</b>                      |                     |                       |  |
| <b>CARACTERISTIQUES<br/>PERSONNELLES</b> |                     |                       |  |

## MON PROCHAIN EMPLOI

| <b>Ce qu'il doit contenir</b> | <b>Ce qu'il ne doit pas contenir</b> |
|-------------------------------|--------------------------------------|
|                               |                                      |

## MES PROJETS OU, SIMPLEMENT, LE METIER QUE J'AIMERAIS FAIRE

| Rubriques à prendre en compte | Comment je conçois les choses dans mon projet |
|-------------------------------|---|
| • Finalités                   |   |
| • Contenu                     |   |
| • Responsabilités             |   |
| • L'environnement             |   |