***« Mes expériences et atouts »***

***Déterminer vos points forts et vos points à améliorer à partir de vos expériences personnelles et professionnelles.***

* A partir du tableau ci-après, écrivez dans la première colonne les choses que vous avez faites dans votre vie, sortant un peu de l’ordinaire et dont vous êtes secrètement fièr.e. Remontez dans le temps aussi loin que vous le voudrez et notez ce qui vous semble avoir été important pour vous et qui permet de mieux vous cerner. Il peut s’agir de petites victoires personnelles, de moments où vous avez été satisfait-e de vous-mêmes. Il est important de ne pas vous montrer timide et modeste à propos de vos réalisations. Si vous doutez de leur bien-fondé, notez-les quand même, vous pourrez toujours les supprimer plus tard.
* Puis dans la 2ème colonne, écrivez en face de chacune de ces réalisations ce qui, selon vous, vous a permis de les réaliser : était-ce la persévérance, votre ouverture d’esprit ? Était-ce un mélange d’expérience professionnelles, comme la connaissance des langues, votre curiosité, votre habitude de travailler dur et de ne pas vous arrêter tant que le travail n’est pas terminé ? Votre sens de l’initiative et votre esprit logique ?
* Puis dans la 3ème colonne, écrivez en face de chacune de ces réalisations ce qui, selon vous, vous manque et sur quoi vous pouvez progresser.

Lorsque vous aurez terminé cet exercice, vous aurez entre les mains un outil qui présente à la fois vos points principaux et les exemples pratiques de ces derniers.

Cette liste vous sera utile dans votre recherche d’emploi :

Connaissant vos forces et vos points à améliorer, vous serez en mesure de sélectionner celles qui seront le plus significatives aux yeux d’un employeur potentiel.

Le fait de disposer d’exemples pour illustrer vos forces et vos points à développer confère de la crédibilité à ces dernières tout en vous donnant confiance ; vous serez ainsi plus disposé.e à les écrire sur votre CV et à en parler lors d’en entretien d’embauche.

Source : David Veenhuys : davidveenhuys.com

Nom \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mes expériences | Mes compétences/atouts – points forts | Mes points à améliorer |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Exemples pour illustrer le travail :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mes expériences** | **Mes compétences/atouts – points forts** | **Mes points à améliorer** |
| Je me suis classé.e troisième au championnat de judo junior à l’âge de 14 ans | Persévérance, engagement, discipline ; | confiance en moi pour aller plus loin; |
| J’ai créé des activités durant l’été pour les enfants du quartier et j’ai mobilisé l’aide d’autres jeunes | Talents d’organisateur.trice ; aptitude à motiver et diriger une petite équipe | capacité de modifier mon projets ; à faire confiance à d’autres |
| Lors d’un stage prof, on m’a donné l’occasion d’assister à un entretien (fournisseur) sans que cela soit prévu | Capacité à observer et prendre les notes ; capacité d’adaptation à un projet pas annoncé ; capacité de montrer ma motivation rapidement | mon stress et ma capacité à une faire une autoévaluation. |