



Guide d'utilisation des outils « Mes compétences »

Dans le cadre d'une recherche d'emploi ou d'une recherche de stage, il est nécessaire d'avoir identifié vos atouts, c'est-à-dire les connaissances et les compétences que vous êtes capable de mettre en œuvre dans cette situation professionnelle.

Un employeur, avant de vous confier une mission, aura besoin de s'assurer que vous disposez des atouts nécessaires pour mener celle-ci à bien. Ce sera donc à vous de lui expliquer quels sont ceux dont vous disposez.

Dans ce chapitre, vous trouverez plusieurs outils qui vous aideront à :

- transcrire vos connaissances, exprimer les compétences acquises grâce à votre formation,
- traduire chacune de vos expériences en terme de compétences,
- nommer les qualités que vous avez mobilisées pour chaque expérience.

Outil « Mes connaissances »

Cette grille doit vous permettre de mettre à plat toutes les connaissances théoriques (savoirs) que vous avez acquises au cours de vos études, puis de les illustrer en expliquant comment elles pourront vous servir concrètement dans un contexte professionnel.

Pour cela, listez toutes les disciplines que vous avez étudiées et, pour chacune d'entre elles, nommez vos connaissances théoriques acquises. Puis, essayez de trouver des exemples d'activités, de situation de travail dans lesquelles elles pourraient être exploitées. Dans la mesure du possible, il s'agira d'expériences vécues dans le cadre de stages professionnels, d'emplois saisonniers...

Outil « Analyse de mes expériences »

Quelles que soient vos expériences passées (leur nature, leur fréquence, leur durée...), toutes ont nécessité la mise en œuvre de compétences (savoir-faire). Les compétences s'expriment au travers d'actions. Afin de les identifier précisément, utilisez la grille « analyse de mes expériences ».

Il s'agira de transcrire vos expériences professionnelles rémunérées ou bénévoles (jobs d'été, emplois en parallèle de vos études, expériences associatives...), mais également des expériences extra-professionnelles (l'organisation d'un tonus étudiant, d'un séjour linguistique, membre actif d'un club de sport, d'une association, la pratique d'un loisir...). Il s'agit de toutes les situations dans lesquelles vous avez été « acteur » et pour lesquelles vous avez utilisé vos connaissances pour agir.

Analysez chacune d'entre elles séparément. N'y passez pas un temps infini, l'essentiel est de pouvoir dire : Pour mener cette mission, « j'ai utilisé telles connaissances », « j'ai obtenu tels résultats », « j'ai eu besoin de faire preuve de telles qualités personnelles », « cela m'a plu pour telles raisons ».



Outil «Verbes clés » pour rédiger mes compétences

Pour décrire vos compétences, vous pouvez également vous aider de la grille « verbes clés ». Elle vous permettra d'identifier des exemples de verbes d'action qui vous serviront à illustrer les activités, les missions que vous avez exercées (« petits boulots » saisonniers, jobs d'étudiant, stages, bénévolat associatif...) et au cours desquelles vous avez développé des compétences.

Ces compétences, quel que soit le contexte dans lesquelles vous en avez fait l'expérience, sont transférables dans d'autres situations professionnelles et pourront vous être utiles à l'avenir. Il est important de pouvoir les identifier dès à présent.

Mieux vous les aurez identifiées, mieux vous pourrez en parler et les valoriser, notamment dans le cadre d'une recherche d'emploi ou de stage professionnel.

Attention : toutes ces indications sont susceptibles d'évoluer avec le temps, en fonction de l'environnement dans lequel on vit ou de ses propres expériences. N'hésitez pas à reprendre périodiquement ces grilles pour vérifier la pertinence de votre présentation et de vos choix.