DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL



DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

TABLE DES MATIÈRES

 Page

Expérience significative 3

Qualités 4

Compétences 6

Habiletés 9

Réalisations 13

**MON EXPÉRIENCE SIGNIFICATIVE**

**Identifie une expérience passée ou présente pour laquelle tu as un sentiment de succès, de satisfaction et/ou de réussite et qui est liée de près ou de loin à ton domaine d'études et ta passion. Cette expérience peut être de nature personnelle, sociale, éducative, culturelle, sportive ou professionnelle.**

**Voici une liste de questions pouvant t'aider à identifier une de tes expériences significatives.**

* Qu’est-ce que tu fais de particulier qui attire l’attention, la reconnaissance?

* Qu’est-ce qui t’a permis d’apprendre quelque chose de toi-même?
* Quels sont tes talents?
* Qu’est-ce qui te satisfait le plus et que tu trouves agréable?
* Qu’est-ce que tu aimais faire lorsque tu étais jeune?
* Qu’est-ce qui fait que tu te démarques?
* Qu’est-ce qui mobilise ton environnement? Qu’est-ce qui t’intéresse?

**Qu'est-ce qui a rendu cette expérience aussi significative?**

À discuter en groupe

**QUALITÉS**

Les qualités dans ce contexte font référence à celles qui te caractérisent professionnellement. C’est la façon dont les gens te décrivent. Les employeurs accordent beaucoup d’importance à ces qualités. Ils désirent avoir des exemples précis qui prouvent que tu les possèdes. Ces exemples peuvent provenir d’une expérience de travail rémunéré ou non, du milieu scolaire ou universitaire, d’activités bénévoles, sociales, familiales, personnelles, sportives ou culturelles.

Sélectionne les 10 meilleures qui sont plus appropriées à ton objectif de travail. Fais référence, au besoin, à la façon dont les enseignants, les étudiants, collègues de travail ou superviseurs te décrivent.

#### Entregent

Accessible, accommodant, agréable, affable, aimable, amical, apprécié, bienveillant, chaleureux, collaborateur, conciliant, compétent, coopératif, courtois, délicat, dévoué, diplomate, discret, élégant, fiable, ouvert, plaisant, respecté, sociable, solidaire, sympathique.

#### Attitude

Calme, confiant, consciencieux, conséquent, franc, gal, honnête, impartial, juste, logique, loyal, méthodique, objectif, positif, pratique, prévenant, professionnel, réaliste, responsable, sensible, sincère, stable, spirituel, tolérant.

**Enthousiasme/ Dynamisme**

Ambitieux, assidu, audacieux, autoritaire, combatif, diligent, dynamique, énergique, enthousiaste, entreprenant, fougueux, hardi, meneur, motivé, optimiste, persévérant, ponctuel.

**Souplesse/ débrouillardise**

Actif, autonome, contemporain, créatif, flexible, ingénieux, inspiré, innovateur, motivé, ouvert d’esprit, polyvalent, souple.

**Communication/ Résolution des problèmes**

Solutionner les problèmes, arbitre efficace, bilingue, curieux, discret, empathique, expert, esprit d'analyse, esprit de décision, facilité d'expression, facilité d'apprentissage, imaginatif, intuitif, jugement sûr, logique, négociateur, pensée claire, pensée latérale, perspicace, persuasif, réceptif.

**Habitude de travail**

Prioriser, concentré, consciencieux, constructif, dévoué, diligent, efficace, esprit d'initiative, exact, fiable, méthodique, méticuleux, ordonné, organisé, persévérant, ponctuel, précis, productif, propre, rapide, soigné, travailleur.

**Autres qualités non mentionnées:**

**Parmi les 10 qualités, choisis** les **trois plus importantes qualités** (en fonction de ton travail visé / objectif de travail):

**Donne une courte description de chaque qualité en tenant compte des trois points suivants:**

1. Présenter la situation-contexte. Quelle était la situation, le problème?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Identifier les actions posées, les arguments, les défis relevés ou non. Qu’est-ce que tu as fait? Quelles sont les habiletés que tu as utilisées?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Démontrer les résultats-apprentissages-leçon de vie. Quels ont été les résultats?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**COMPÉTENCES**

Ce sont les **attitudes**, les **comportements** et les **savoir-faire** que les personnes doivent posséder pour obtenir et maintenir un emploi. Ton éducation, tes diplômes et ton expérience de travail sont seulement une partie de l’information que l’employeur analyse lorsque tu soumets ta candidature à un poste. Il est essentiel que tu saches ceux que tu possèdes et que tu sois en mesure d’en discuter avec un employeur et de citer des exemples précis qui prouvent que tu les possèdes.

***ACTIVITÉ***

1. **Placer vous en groupe de 3 personnes;**
2. **Vous avez cinq minutes maximum pour créer un produit ou service fictif (avec humour ou sérieux);**
3. **Ensuite, déléguer un porte-parole pour présenter votre produit ou service.**

***Suite à cette activité…***

* 1. Inscris ton nom au haut de la page suivante et remets ta feuille (ton document) au collègue qui se trouve à ta gauche;
	2. À tour de rôle, coche les trois meilleures compétences démontrées par ton collègue. Si un collègue a déjà coché une compétence, tu peux la cocher aussi. Le temps accordé est d’une minute par feuille-collègue;
	3. Lorsque tu as inscrit les trois meilleures compétences de tous tes collègues, la dernière personne à cocher place la feuille au centre de la table, face cachée.

**INSCRIT TON NOM**

| **Compétences reliées au travail** |  |
| --- | --- |
| * Exprime mes idées de façon claire et concise
 |  |
| * Pose des questions pour vérifier ma compréhension de ce qui a été dit
 |  |
| * Prend le temps d'écouter attentivement les idées et les points de vue des autres
 |  |
| * Respecte les opinions des autres
 |  |
| * Participe aux efforts de I'équipe en apportant des idées et des suggestions
 |  |
| * Évalue des solutions, peser le pour et le contre pour arriver à des décisions
 |  |
| * Démontre un sens des responsabilités
 |  |
| * Fait preuve d’organisation
 |  |
| * S’adapte et s’intégre au milieu de travail
 |  |
| * Fixe des objectifs
 |  |
| * Établit et respecter un échéancier
 |  |
| * Est ouvert et réagit de façon positive à diverses situations
 |  |
| * Est capable de travailler avec des gens provenant de différents milieux, ayant des expériences diverses
 |  |
| * Prend des initiatives
 |  |
| * Initie un contact auprès des autres avec plus d'aisance
 |  |

Sélectionne les **trois plus importantes compétences** (en fonction de ton travail visé / objectif de travail):

**Donne une courte description de chaque compétence en tenant compte des trois points suivants:**

1. Présenter la situation-contexte. Quelle était la situation, le problème?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Identifier les actions posées, les arguments, les défis relevés ou non. Qu’est-ce que tu as fait? Quelles sont les habiletés que tu as utilisées?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Démontrer les résultats-apprentissages-leçon de vie. Quels ont été les résultats?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

HABILETÉS

La plupart des gens sous-estiment le nombre d’habiletés qu’ils possèdent. On estime qu’en moyenne, une personne acquiert près de 700 habiletés au cours de leur vie.

**Qu’est-ce qu’une habileté?**

Une habileté c’est:

 une chose que tu peux faire

 une chose que tu sais faire

 une chose que tu as appris à faire

 la description spécifique de tâches (emplois actuels/passés)

 une action que tu as faite

**Les habiletés peuvent être regroupées en trois grandes catégories :**

TRAVAIL AVEC LES GENS

 prendre soin, aider et servir les gens

 travailler en équipe

 diriger et superviser les autres

 inciter les gens ou négocier

TRAVAIL AVEC LES OBJETS

 utiliser des outils, logiciels, machines ou équipements

 programmer, entretenir ou réparer

 comprendre comment ça fonctionne

 construire, modéliser avec l’aide de ressources matérielles

TRAVAIL AVEC LES IDÉES ET L’INFORMATION

 résoudre des casse-tête ou des problèmes

 étudier ou lire

 faire des expériences ou rechercher un thème

 t’exprimer par la musique, l’écriture ou les arts

Nous avons regroupé une liste d’habiletés en six champs de compétences

1. Communication
2. Gestion/administration
3. Marketing/finances/comptabilité
4. Relation d’aide/santé
5. Recherche
6. Scientifique/génie
7. Créatif

Il est possible que plusieurs catégories d’habiletés ne soient pas requises pour le travail que tu recherches. Choisis les 10 habiletés les plus importantes selon ton objectif de travail / travail visé.

1. **Habiletés en communication**

s’adresser à

arbitrer

organiser

collaborer

convaincre

diriger

formuler

influencer

interpréter

négocier

persuader

promouvoir

publiciser

adapter

clarifier

résumer

offrir

référer

débattre

mobiliser

servir

transmettre

suggérer

réconcilier

parler en public

traduire

interagir

intervenir

présenter

coopérer

confronter

consulter

informer

donner des instructions

s’occuper des plaintes

rencontrer le public

répondre

expliquer

faciliter

### 2- Habiletés en gestion/administration

administrer

analyser

assigner

atteindre

présider

consolider

coordonner

déléguer

développer

diriger

évaluer

exécuter

améliorer

augmenter

organiser

planifier

prioriser

produire

recommander

conseiller

inspirer approuver

classifier

exécuter

réaliser

inspecter

préparer

superviser

établir

décider

interviewer

enquêter

faire des politiques

gérer

fixer des buts/objectifs

mener

éduquer

systématiser

valider

entrer des données

respecter les échéances

s’informer

recruter

rémunérer

risquer

autoriser

proposer

intégrer

**3- Habiletés en marketing/finances/comptabilité**

analyser

vérifier

équilibrer

dresser

calculer

estimer

compiler

contrôler

vendre

dresser un plan

projeter

rechercher

vérifier

amasser

contrôler

générer

promouvoir

fusionner

corriger

réviser

l’inventaire

justifier

acheter

solliciter

louer

gagner

retirer

vendre

transférer

concilier

**4- Habiletés de relation d’aide/santé**

Évalue

assister

clarifier

conseiller

diagnostiquer

éduquer

faciliter

communiquer

démystifier

encourager

familiariser

guider

motiver

référer

réhabiliter

représenter

s’intéresser

soigner

stimuler

apprendre

étudier

inspirer

élever

percevoir

supporter

traiter

protéger

sécuriser

servir

montrer

simplifier

**5- Habiletés en recherche**

clarifier

collecter

critiquer

diagnostiquer

évaluer

examiner

extraire

identifier

inspecter

interpréter

interviewer

enquêter

organiser

réviser

résumer

étudier

systématiser

questionner

émettre une hypothèse

démontrer

compiler

expérimenter

manipuler

explorer

chercher

résoudre

observer

rechercher

sélectionner

détailler

déterminer

synthétiser

concevoir

découvrir

énumérer

valider

prédire

prévenir

projeter

prouver

publier

raisonner

justifier

conceptualiser

comparer

extrapole

**6- Habiletés scientifiques/ génie /créatif**

assembler

construire

calculer

estimer

préparer

concevoir

machiner

fabriquer

maintenir

opérer

réviser

programmer

réparer

résoudre

ajuster

fournir

construire

fixer

conduire

livrer

distribuer

naviguer

réorganiser

déplacer

produire

manufacturer

faire des croquis

remplacer

fortifier

redresser

régulariser

piloter

mettre en place

tester/traiter

coordonner

peser

systématiser

synchroniser

modifier

récupérer

perfectionner

installer

élargir

réduire

signaler

séparer

fabriquer

concevoir

développer

diriger

établir

fabriquer

trouver

initier

instituer

intégrer

présenter

faire des projets

revitaliser

modeler

innover

expérimenter

découvrir

réaliser

renouveler

**7- Habiletés créatives**

conserver

couper

redessiner

couler

tailler

écrire

étirer

imprimer

illustrer

créer

restaurer

représenter

composer

dessiner

visualiser

improviser

photographier

imaginer

performer

conceptualiser

reproduire

peindre

coudre remodeler

enregistrer

tracer

inventer

exposer

distraire

chanter

jouer

exprimer

Sélectionne les **trois plus importantes habiletés** (en fonction de ton travail visé / objectif de travail):

**Donne une courte description de chaque habileté en tenant compte des trois points suivants:**

1. Présenter la situation-contexte. Quelle était la situation, le problème?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Identifier les actions posées, les arguments, les défis relevés ou non. Qu’est-ce que tu as fait? Quelles sont les habiletés que tu as utilisées?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Démontrer les résultats-apprentissages-leçon de vie. Quels ont été les résultats?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

RÉALISATIONS

Chaque jour, chaque semaine et chaque année, nous faisons des choses et vivons des expériences qui sont plus importantes et/ou satisfaisantes que d’autres. Ce sentiment de réussite, de fierté, de satisfaction, de se sentir bien intérieurement, sont des indices d’une réalisation.

Elles peuvent être grandes ou petites, reconnues ou discrètes. Ce qui compte, c'est que tu sois fier de les avoir accomplies. Les réalisations sont de petites histoires racontant ta productivité, ton efficacité. Elles démontrent tes forces et les habiletés que tu as utilisées pour les accomplir. Elles démontrent également ton intérêt et ton sens d'initiative.

## Exemples de réalisations

* **Conçu** et **mis en place** un nouveau système de classement.
* **Atteint** le plus haut taux de production de tout le département des ventes.
* **Choisi** pour être superviseur de formation des nouveaux employés.
* **Participé** à un comité de contrôle de la qualité.
* **Reconnu** pour être l'employé le plus ponctuel sur une longue période.
* **Appris** à opérer de nouvelles machines en seulement trois semaines.
* Commencé comme commis et **promu** superviseur en une année.
* **Remplacé** le superviseur durant son absence.
* **Assisté** l'ingénieur à redessiner la chaîne de production, ce qui a permis d'augmenter la production de 10 %
* **Présenté** à des consommateurs de nouvelles machines et leur fonctionnement.
* **Participé** pleinement au succès d’une activité bénévole / scolaire.
* **Construit** un patio / une remise.
* **Fait de la randonnée** à travers l’Europe / Canada.
* **Aidé** à résoudre une crise familiale.

**EXEMPLE #1**

**Courte description : Superviser** le déménagement d’une compagnie

**Situation ou problème :** Coordonner le déménagement de notre compagnie dans de nouveaux locaux en limitant les dépenses et en évitant un arrêt des activités.

**Ce que j’ai fait - Habiletés utilisées :** J'ai **discuté** avec chacun des employés "clés" afin de **connaître** leurs besoins relativement à l'espace de bureau, l'équipement, etc. J'ai aussi **coordonné** le déménagement avec les électriciens, les charpentiers, etc. J'ai **analysé** les coûts des différentes possibilités et **décidé** de faire le déménagement à partir du vendredi midi.

**Résultats :** Le déménagement fut **complété en deux jours** (une demi-journée de moins que prévu), à un coût moins élevé et sans interruption de service.

# **EXEMPLE # 2**

**Courte description:** **Réorganisation** du système de classement

**Situation ou problème :** Avoir hérité d'un système de classement inefficace. Perte de temps à chercher un dossier.

**Ce que j’ai fait - Habiletés utilisées :** J'ai **obtenu** l'autorisation de mon directeur afin de **réorganiser** le système. J'ai **estimé** que cela prendrait deux jours pour compléter ce travail. J'ai **commencé** par jeter les anciennes séparations et les **remplacer** par des neuves. J'ai **divisé** les dossiers surchargés en de plus petits auxquels j'ai **donné** de nouveaux noms. J'ai **réorganisé** l'ensemble du système.

**Résultats :** J'ai **terminé** le travail en seulement une journée et demie. Quand j'ai **fait la présentation** du nouveau système, mon directeur m'a félicité et a exposé aux autres travailleurs la qualité de mon travail.

EXEMPLE #3

**Courte description**: **Appris** par moi-mêmele programmeMS Word

**Situation ou problème**: Je n’avais pas assez d’argent pour couvrir les frais d’un cours et je désirais apprendre le programme MS Word.

**Ce que j’ai fait – Habiletés utilisées :** J’ai **fait** une entente avec un ami afin d’avoir accès à un ordinateur. J’ai **lu** le manuel d’information du programme et j’ai **commencé** à l’utiliser. J’ai eu à **résoudre** plusieurs problèmes et j’ai **demandé** de l’aide à des personnes qui connaissaient ce programme.

**Résultats**: En une semaine, j’ai été capable d’utiliser adéquatement le programme MS Word.

##### EXEMPLE #4

**Courte description:** **Fait une randonnée** à travers l’Europe

**Situation ou problème:** Je désirais voyager en réduisant le plus possible les coûts.

**Ce que j’ai fait – Habiletés utilisées:** Je me suis **fixé** un budget, **recueilli** de l’information, **préparé** un itinéraire, **fait** les arrangements nécessaires et eu à être très ouvert aux différents styles de vie des pays étrangers.

**Résultats:** J’ai **voyagé** durant trois mois, **visité** cinq pays et **appris** énormément.

Stimulants de mémoire

Voici quelques points de départ qui stimuleront ta réflexion si tu as de la difficulté à te souvenir de tes réalisations.

* La chose dont tu es le plus fier au cours de la dernière année.

**** Un problème spécifique que tu as résolu.

**** Quelque chose que tu as construit ou créé.

* Une idée que tu as développée.

**** Une période où tu as augmenté les ventes ou réduit les coûts d’opération.

**** Une reconnaissance ou un trophée obtenu.

**** Un cours, un programme suivi ou un diplôme obtenu.

**** Quelque chose que tu fais mieux que les autres.

Cherche dans tes souvenirs et identifie 3 expériences / situations dont tu es fier. Écris-les dans les espaces prévus à cette fin.

**Réalisation #1**

Donne une courte description:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Quel était la situation ou le problème?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Qu’est-ce que tu as fait? Quelles sont les habiletés que tu as utilisées?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Quels ont été les résultats?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Réalisation #2**

Donne une courte description:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Quel était la situation ou le problème?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Qu’est-ce que tu as fait? Quelles sont les habiletés que tu as utilisées?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Quels ont été les résultats?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Réalisation #3**

Donne une courte description:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Quel était la situation ou le problème?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Qu’est-ce que tu as fait? Quelles sont les habiletés que tu as utilisées?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Quels ont été les résultats?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_