

J'AUTO-EVALUE MES COMPETENCES SCOLAIRES ET EXTRA-SCOLAIRES

Pour faire un choix d'orientation et /ou professionnel, vous devez savoir vous auto-évaluer et être notamment capable de décrire vos compétences.

Au cours de vos activités (loisirs, occupations à la maison, études...), vous remarquez peut-être (ou votre entourage vous le fait remarquer), que vous avez des facilités pour exécuter certaines tâches. Ces facilités sont communément appelées **compétences ou aptitudes**.

Les aptitudes ne sont pas données une fois pour toutes, mais peuvent apparaître ou se développer suivant les intérêts et les motivations. En faire le bilan est intéressant au moment d'un choix scolaire ou professionnel.

La liste ci-dessous explicite les termes définissant certaines capacités, aptitudes. Elle vous aidera à remplir le tableau que vous trouverez à la suite.

- **Soin et précision** : être capable de travailler avec ordre et propreté, soigner les détails, transcrire et vérifier des lettres et des chiffres sans erreur, manipuler des pièces avec précaution.
- **Aisance dans la communication (sens des contacts)** : être capable d'entrer facilement en contact avec les gens, d'écouter et d'établir une relation.
- **Aisance dans l'expression orale** : être capable d'exprimer clairement un point de vue, de transmettre une information avec précision et sans effort particulier.
- **Aptitude à l'expression écrite** : être capable de rédiger facilement et correctement un texte en utilisant au mieux les ressources du vocabulaire et de la syntaxe.
- **Imagination et créativité** : être capable d'imaginer des solutions à des problèmes divers, d'inventer de nouveaux procédés, de créer des produits, des modèles, de présenter des objets de façon originale.
- **Esprit logique et raisonnement** : être capable de prendre en compte un ensemble de données, de les analyser, de les organiser, de déduire les conséquences logiques d'un choix.
- **Habilité manuelle** : être capable de résoudre facilement les problèmes concrets de la vie courante.
- **Sens pratique** : être capable de résoudre facilement des travaux nécessitant activité musculaire et résistance à la fatigue, pouvoir être exposé aux intempéries.

	Très développées chez moi	Plutôt développées chez moi	Peu développées chez moi	Pas du tout développées chez moi
Organisation-méthode Régularité dans le travail				
Soin et précision				
Autonomie-initiative				
Aisance dans la communication (sens des contacts)				
Aisance dans l'expression orale				
Aptitude à l'expression écrite				
Aptitude à travailler en groupe				
Imagination et créativité				
Esprit logique et raisonnement				
Sens des responsabilités				
Esprit d'analyse et de synthèse				
Autorité-rayonnement				
Habilité manuelle				
Sens pratique				
Force physique et endurance				

J'AUTO-EVALUE MES COMPETENCES SCOLAIRES ET EXTRA-SCOLAIRES

Dans un deuxième temps, réalisez ce travail avec un adulte de votre choix. Qu'avez-vous appris de vous ?

Après réflexion, quelle est, ou quelles sont la-les compétences qui vous semble-nt la, les plus développée-s chez vous ?

Compétences	Développées dans le champ scolaire	Développées dans le champ extra-scolaire

Pouvez-vous donner des exemples d'activités (scolaires ou extrascolaires) au cours desquelles vous avez développé l'une ou l'autre de ces compétences :

-
-
-

Est-ce que vos compétences sont en adéquation avec les métiers qui ont retenus votre attention, lors du quiz "Quels métiers pour moi ?" ?

Métiers	Vos Compétences en adéquation