

Résumé de la réunion :

Pour bien commencer la réunion, une relecture des soft skills était de mise. Nous avons dans un premier temps souligné que l'explication de la persévérance n'était pas spécialement complète. Il est vrai qu'à tête reposée, je n'ai pas assez argumenté.

Il est ressorti aussi que la cotation de ces soft skills allait être dure étant donné qu'il n'y a pas eu assez de temps entre le début du stage et maintenant.

Nous sommes partis sur l'idée de définir le soft skill et d'en déduire les points clés. De là, une cotation peut en être déduite ainsi qu'une solution à l'amélioration du soft skill.

En terminant la réunion, nous sommes arrivés au sujet de l'illustration par un cas pratique. Nous sommes tombés d'accord qu'une durée de 4 semaines à partir du début du stage pourrait me permettre de tomber sur ces cas pratiques et concrets.

La persévérance, savoir s'arrêter :

Explication :

Je peux parfois m'attarder trop longtemps sur un problème, et plus particulièrement sur la recherche de solutions. Durant cette période, je peux trouver des solutions qui me semblent faisables mais ne les teste pas tout de suite. De plus, une fois la tâche terminée, il m'arrive de la revisiter pour l'améliorer ou pour tester de nouvelles solutions, même si le problème initial est déjà résolu.

Définition :

Capacité à maintenir un effort constant et continu malgré les difficultés, les obstacles ou les échecs rencontrés. C'est la capacité à rester engagé dans la résolution d'une tâche, parfois au-delà du nécessaire, dans le but d'atteindre l'excellence ou d'explorer des avenues supplémentaires.

Critères importants :

- Constance de l'effort :
 - Ce critère rejoint le soft skill de la proactivité. J'effectue des recherches poussées sur le sujet qu'on me demande. 4/6
- Objectivation d'une difficulté que l'on peut rencontrer :
 - Il faut que je considère l'ensemble d'une tâche pour pouvoir en déduire sa difficulté. Je dois faire en sorte de catégoriser les parties que je ne sais pas faire et qui doivent être approfondies. 2/6
- Objectiver la réalisation complète d'une tâche :
 - Je dois mettre une limite au moment où j'ai atteint 100% des attentes, du besoin ou de la réponse à apporter à la question/problème/... 2/6

La gestion du stress, savoir dire non :

Explication :

Il m'arrive souvent d'accepter des tâches qui correspondent à mes compétences, mais sans une gestion adéquate de mon emploi du temps, je me retrouve submergé par la charge de travail. Cela démontre une difficulté à dire "non" lorsque nécessaire, ce qui affecte ma capacité à respecter les délais et à gérer efficacement mon emploi du temps.

Définition : La gestion du stress consiste à maintenir un équilibre entre les responsabilités professionnelles et personnelles, en adoptant des stratégies efficaces pour prioriser les tâches, gérer les délais et maintenir un niveau de bien-être optimal. Cela inclut la capacité à évaluer objectivement sa charge de travail et à dire "non" de manière appropriée lorsque nécessaire, afin de prévenir la surcharge et le stress excessif.

Critères importants :

- Organisation du travail :
 - o Aujourd'hui j'ai un fichier TXT, je vais appréhender l'utilisation d'un vrai gestionnaire de ToDo/Tâches pour progresser à ce niveau. 2/6
- Discipline temporelle/Priorisation des tâches :
 - o Aujourd'hui je ne structure pas encore mon emploi du temps, Je l'organise en fonction de la difficulté des tâches et de ma capacité à les accomplir. Je vais essayer une approche consistant à structurer ma journée en définissant les différentes activités à réaliser. 4/6
- Assertivité :
 - o Aujourd'hui j'ai par réflexe tendance à obéir en fonction du rapport « hiérarchique » qui me lie à mon interlocuteur. Je vais travailler à structurer mon argumentaire et mes opinions pour arriver à défendre mes avis auprès d'interlocuteurs qui sont « hiérarchiquement » plus haut. 2/6

La confiance en soi :

Explication :

Je retiens des idées qui me semblent farfelues par peur de donner une direction qui ferait perdre du temps à l'équipe. Mon manque de confiance en moi peut m'empêcher de partager des solutions potentiellement innovantes ou efficaces.

Définition :

La confiance en soi représente la conviction profonde en ses propres capacités, idées et jugements. C'est la capacité à exprimer ses opinions et idées sans hésitation ni crainte de jugement, même lorsque celles-ci semblent divergentes ou peu conventionnelles.

Critères importants :

- La bonne auto-évaluation de ses capacités :
 - Avant de commencer une nouvelle tâche, je vais évaluer mes compétences pour déterminer ma capacité à la réaliser. Je documente les domaines à améliorer pour renforcer ma confiance en moi. 3/6
- L'assertivité et la confiance en soi sont étroitement liées :
 - Lors des discussions professionnelles, je dois exprimer mes opinions de manière claire et convaincante, même lorsque mes points de vue divergent. Je vais chercher activement à contribuer de manière constructive. 2/6
- Avoir des idées à opposer à une situation ou un contexte :
 - Avant les réunions, je vais préparer des idées en opposition et des arguments solides pour soutenir mes points de vue. Cela va renforcer ma confiance en moi dans ma capacité à contribuer aux débats et à prendre des décisions claires et constructives en équipe. 3/6