Soft skills maîtrisées :

# L’esprit d’entreprendre, la proactivité :

### Mise à niveau :

# L’esprit d’équipe ou de coopération :

### Mise à niveau :

# L’autonomie :

### Mise à niveau :

Soft skills à améliorer :

# La persévérance, savoir s’arrêter :

### 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

### Mise à niveau :

# La gestion du stress, savoir dire non :

### Critères importants :

- Organisation du travail :

* + - * + 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 :

* + - * + 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 :

* + - * + 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

### Mise à niveau :

# La confiance en soi :

### 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

### Mise à niveau :