En vous basant sur vos différentes expériences (professionnelles en priorité - associatives - personnelles)

1- **lister vos expériences professionnelles**

2- **pour chacune de ses expériences**

Listez les compétences que vous avez mobilisé pour réussir les missions qui vous ont été attribuées

Pour vous aider : posez-vous les questions ?

- qu'est-ce que je sais faire depuis ces expériences ?

- qu'est-ce que ces expériences m'ont permis de connaître ?

- quelle attitude j'ai dû mettre en place pour réussir ces expériences ?

3- **si vous avez des expériences qui se sont "mal passées"**

Essayez d'identifier les compétences qui vous manquait à ce moment

Cela peut vous aider à identifier vos "points faibles"

Les avez-vous acquis depuis ? comment ?

Cela peut vous aider à prouver que vous êtes capable de progresser.

Si vous rencontrez des difficultés sur cet exercice, le formateur pourra vous aider à formuler vos expériences / compétences.

Reprendre le travail que vous venez de réaliser et identifier les compétences en lien avec votre métier.

**Lister ces/ses compétences**

Donnez des éléments du contexte de chacune de ces expériences

Essayer de décrire pour chacune de ses compétences les savoirs / savoir-être et savoir-faire que vous avez acquis avec ses expériences

**Méthode**

Commencez par un tableau sous format Excel

* Datez vos expériences
* Identifiez chaque lieu
* Listez les missions qui vous ont été attribuées
* Listez les taches que vous avez réalisé
* Regroupez les tâches qui se ressemblent
* Formulez les compétences

Un tableau Excel est l'outil le plus simple pour commencer ce travail.