



LIVRET DE TRAVAIL

PRESTATION : ☒ BDC ☐ VAE

NOM :	PRENOM :
DATE DE DEBUT :	DATE DE FIN :
CONSULTANT :	

B I L A N P R O F E S S I O N N E L E T P E R S O N N E L

COACHING . FORMATION . RECRUTEMENT . BILAN DE COMPETENCES . MOBILITE PROFESSIONNELLE

Siret n° 443 400 817 00047 - Code APE : 8559A
SIEGE SOCIAL : 20 Esplanade Charles de Gaulle - 92000 NANTERRE
TEL : 02 41 24 05 42 - MAIL : archi-med@archi-med.fr

7 bis Place Coty
37100 TOURS
Siret n° 443 400 817 00070

355 Avenue Patton
49066 ANGERS
Siret n° 443 400 817 00062



VOTRE FORMATION · VOS CONNAISSANCES

FORMATION INITIALE

Date / Durée	Établissement scolaire ou organisme	Diplôme ou Niveau	Connaissances acquises

FORMATION CONTINUE

Durée	Contenu	Connaissances acquises

LANGUES

Langue	Lu	Écrit	Parlé	Courant	Bilingue

VOS CONNAISSANCES

INFORMATIQUE

- Matériels utilisés ? (PC, Mac, autre, ...)
- Logiciels utilisés ?
- Internet ? (navigation, programmation, création de sites ou pages perso,...)
- Autres connaissances : (appareils numériques, tablette, table de montage, caméra,...)

CENTRES D'INTERETS

- Loisirs (passés et présents)
- Activités au sein d'associations, bénévolat (passées et présentes)

RECONSTITUEZ VOTRE PARCOURS PROFESSIONNEL

En partant de votre situation actuelle, retracez les différentes étapes de votre parcours professionnel

Décrivez ce qui caractérise les différents postes ou fonctions qui ont été les vôtres.

Vous utiliserez un tableau par entreprise en précisant les durées.

Fonction :

du :

au :

DETAIL DES ACTIVITES Décrire quelles étaient vos actions, missions, tâches et responsabilités professionnelles	CONNAISSANCES SPECIFIQUES	QUALITES PERSONNELLES DEVELOPPEES	COMPETENCES ACQUISES

RECONSTITUEZ VOTRE PARCOURS PROFESSIONNEL

En partant de votre situation actuelle, retracez les différentes étapes de votre parcours professionnel

Décrivez ce qui caractérise les différents postes ou fonctions qui ont été les vôtres.

Vous utiliserez un tableau par entreprise en précisant les durées.

Fonction :

du :

au :

DETAIL DES ACTIVITES Décrire quelles étaient vos actions, missions, tâches et responsabilités professionnelles	CONNAISSANCES SPECIFIQUES	QUALITES PERSONNELLES DEVELOPPEES	COMPETENCES ACQUISES

RECONSTITUEZ VOTRE PARCOURS PROFESSIONNEL

En partant de votre situation actuelle, retracez les différentes étapes de votre parcours professionnel

Décrivez ce qui caractérise les différents postes ou fonctions qui ont été les vôtres.

Vous utiliserez un tableau par entreprise en précisant les durées.

Fonction :

du :

au :

DETAIL DES ACTIVITES Décrire quelles étaient vos actions, missions, tâches et responsabilités professionnelles	CONNAISSANCES SPECIFIQUES	QUALITES PERSONNELLES DEVELOPPEES	COMPETENCES ACQUISES

RECONSTITUEZ VOTRE PARCOURS PROFESSIONNEL

En partant de votre situation actuelle, retracez les différentes étapes de votre parcours professionnel

Décrivez ce qui caractérise les différents postes ou fonctions qui ont été les vôtres.

Vous utiliserez un tableau par entreprise en précisant les durées.

Fonction :

du :

au :

DETAIL DES ACTIVITES Décrire quelles étaient vos actions, missions, tâches et responsabilités professionnelles	CONNAISSANCES SPECIFIQUES	QUALITES PERSONNELLES DEVELOPPEES	COMPETENCES ACQUISES

VOS QUALITES PRINCIPALES

Vous avez besoin de connaître vos points forts [ou vos qualités], autant que vos lacunes [ou vos défauts]. Les exercices suivants vous y aideront.

Parmi les qualités suivantes, entourez les 5 qui vous correspondent le mieux :

Qualités relationnelles	Disponibilité pour déplacement
Aptitude pour le travail en équipe, esprit d'équipe	Mémoire
Sens des contacts	Sérieux
Souci de l'efficacité	Ponctualité
Sens de l'organisation	Ordre
Rigueur	Aptitude à prendre des responsabilités
Vivacité	Sens de l'accueil
Capacité à prendre des initiatives	Souci de la qualité du travail rendu
Disponibilité	Aptitude à l'animation d'une équipe
Implication professionnelle	Capacité à former ou à apprendre
Capacité à communiquer	Volonté
Souplesse de caractère	Persévérance
Autonomie	Méthode
Rapidité	Capacité à prendre des risques
Dynamisme	Facilité d'adaptation
Ambition	Optimisme, joie de vivre
Résistance au stress	Tolérance
Sens de la hiérarchie	Spontanéité
Stabilité du comportement	Autres qualités spécifiques à votre métier :
Respect des usages sociaux	

Donnez un exemple de mise en application pour chacune d'entre elles :

1.

2.

3.

4.

5.

VOS POINTS FAIBLES

Par rapport à la liste ci-dessous, sur quels points pensez-vous avoir des lacunes ?

Choisissez en 3 : au moins un dans votre métier, un dans vos relations avec les autres et un dans l'organisation de votre travail.

Lent
Manque de mémoire
Difficulté à aller de l'avant
Manque d'organisation
Manque de vivacité
Manque de disponibilité
Manque de souplesse de caractère
Peu imaginatif
Manque de ponctualité
Intolérant
N'aime pas les responsabilités
Revêche / Rébarbatif
Manque de volonté
Manque de pédagogie
Manque de puissance de travail
Manque d'efficacité
Manque de sens critique
Manque de méthode

Timide
Individualiste
Têtu
Manque de rigueur
Manque d'initiative
Renfermé
Manque d'autonomie
Manque de dynamisme
Distrait
Désinvolte / Négligeant
Désordonné
N'aime pas manager
Difficulté à animer une équipe
Versatile / Inconstant
Manque de réserve, de discrétion
Pessimisme
Peu de résistance au stress
Pas le sens de la hiérarchie

Maintenant, présentez ces défauts et lacunes de façon positive :

Exemples : *Je ne suis pas très rapide car j'aime le travail bien fait.*
 Je suis timide mais je me suis toujours bien intégré dans les services où j'ai travaillé.
 Je manque de mémoire mais je note tout.

1.

2.

3.

MES POINTS FORTS

Quelles sont les connaissances, les "savoir" que je maîtrise le mieux ?

Quelles sont mes compétences majeures, quels sont mes "savoir faire" les plus importants ?

Quels sont mes traits de caractère et de "savoir être" principaux ?

L'IMAGE DE SOI

L'intérêt est d'avoir une image de soi "confrontée", preuve objective de la réalité.
Cet exercice requiert de prendre contact avec des collègues et supérieurs et de leur demander dans la mesure du possible la production d'un écrit (mail ou autre)

Ce que je pense de moi sur le plan professionnel :

Points forts :

Axes de développement :

Ce que l'un ou l'une de mes collègues pense de moi sur le plan professionnel :

Points forts :

Axes de développement :

Ce que mon supérieur hiérarchique pense de moi sur le plan professionnel :

Points forts :

Axes de développement :

EVALUEZ L'ENSEMBLE DE VOTRE EXPERIENCE

Quels résultats, réussites ou satisfactions ont été les vôtres ?	Quels ont été les éléments d'insatisfactions ?	Avez-vous connu des échecs ? Que vous ont-ils appris ?

REFLEXION SUR LE PARCOURS ET HYPOTHESES

CE QUE VOUS VOUDRIEZ CONSERVER	CE QUE VOUS VOUDRIEZ ACQUERIR OU DEVELOPPER	CE QUE VOUS VOUDRIEZ ABANDONNER

RESULTATS ENQUETES ET RECHERCHES

LES INFORMATIONS QUE J'AI OBTENUES POUR REALISER MON PROJET	LES INFORMATIONS QUI MANQUENT POUR REALISER MON PROJET	COMMENT M'Y PRENDRE POUR OBTENIR LES INFORMATIONS QUI ME MANQUENT

MON PROJET

Intitulé : _____

Ses points positifs
Ses points négatifs
Compétences et qualités requises par les entreprises (analyse d'annonces et fiches ROME)
Écarts identifiés pour réaliser mon projet
Les informations qui me manquent pour réaliser mon projet
Comment m'y prendre pour obtenir les informations qui me manquent
Mes contacts actuels

EVALUATION DES BESOINS DE FORMATION AU SERVICE DE VOTRE PROJET

Quelle(s) formation(s) ?
Pourquoi faire ?
Votre niveau actuel est-il compatible ?
Quelle durée ?
Quel coût ? Prise en charge ?
Quel(s) organisme(s) ?

PLAN D'ACTION

	A COURT TERME	A MOYEN TERME	A LONG TERME
CONTACTER			
M'INSCRIRE			
RENCONTRER			
FAIRE			