



Identifier ses compétences

③ Autopositionnement

Nom :
Prénom :
Date :

Mode d'emploi

L'autopositionnement permet de se positionner par rapport à des situations, de manière autonome, pour mieux se connaître.

Il y a quatre situations par compétence, soit 48 situations en tout.

Il ne s'agit pas d'une évaluation. Il s'agit d'identifier ses compétences pour pouvoir les valoriser en traduisant ce que l'on fait par une compétence.

Une compétence peut être mobilisée dans différentes situations. Pour chaque compétence, quatre situations permettent d'illustrer la compétence. Il y a 48 situations. Les situations ont été mélangées.

Pour chaque situation, vous devez vous positionner dans l'une des cases suivantes :

Honnêtement ce n'est vraiment pas moi	Cela me ressemble un peu	Cela me ressemble	C'est tout à fait moi
---------------------------------------	--------------------------	-------------------	-----------------------

Choisissez la réponse qui correspond le plus à ce que vous feriez dans la situation décrite.

Dans cet exercice, il est essentiel de répondre de manière spontanée et de manière sincère. Vous faites cet exercice pour vous-même.

À la fin du questionnaire, et en fonction de vos réponses, vous obtiendrez un tableau indiquant vos compétences fortes, les compétences que vous maîtrisez, celles à améliorer et celles à travailler.

		Honnêtement ce n'est vraiment pas moi	Cela me ressemble un peu	Cela me ressemble	C'est tout à fait moi
1	Avant d'accepter de faire quelque chose, j'essaie de voir si je serai capable de le réaliser				
2	Dans mon travail, je réalise l'ensemble des tâches même celles que je n'aime pas faire				
3	Dans un groupe, j'essaie d'aider les autres à faire leur travail				
4	J'accepte des défis même s'ils sont difficiles				
5	J'accepte que quelqu'un pense d'une manière différente de la mienne sans me sentir personnellement attaqué(e)				
6	J'ai une vue d'ensemble des tâches que j'ai à accomplir				
7	J'aime travailler avec d'autres personnes				
8	J'écoute les gens et je comprends leurs besoins				
9	J'essaie des façons différentes de faire des activités				
10	J'établis facilement une relation de confiance				
11	Dans un groupe, je pense au but commun				
12	J'utilise mon temps de la façon la plus efficace possible				
13	J'aime apprendre à faire de nouvelles choses				

		Honnêtement ce n'est vraiment pas moi	Cela me ressemble un peu	Cela me ressemble	C'est tout à fait moi
14	Je change mes plans quand il y a un imprévu				
15	Je donne mon opinion même si la personne avec qui je parle n'est pas d'accord avec moi				
16	Je fais attention à ce que je fais même si c'est toujours la même chose				
17	Je fais les choses de la même façon				
18	Je finis un travail urgent sans paniquer				
19	Avant d'agir, je pense aux conséquences possibles de mes actes				
20	Je garde mon calme même si je n'ai pas beaucoup de temps				
21	Je m'habitue rapidement au fonctionnement de nouveaux appareils				
22	Je m'adapte à différentes façons de faire les choses				
23	Je me sens à l'aise avec n'importe qui				
24	Je me sens plus à l'aise quand je fais toujours la même chose				
25	Je note dans ma tête les détails				
26	Je garde le contrôle de moi-même lorsque j'ai beaucoup de travail				

		Honnêtement ce n'est vraiment pas moi	Cela me ressemble un peu	Cela me ressemble	C'est tout à fait moi
27	Je prends le risque de faire critiquer mon travail				
28	Je propose des solutions pratiques à toutes sortes de problèmes				
29	Je refuse de m'engager à faire quelque chose si je n'ai pas le temps de le faire				
30	Je remarque beaucoup de détails que d'autres ne voient pas				
31	Je respecte les délais qui me sont fixés				
32	Je respecte les habitudes et l'intimité des personnes				
33	Je sais ce que j'ai à faire sans avoir besoin d'attendre qu'on me le dise				
34	Je sais faire beaucoup de choses très différentes				
35	Je sais me préserver, me protéger				
36	Je sais tout de suite quoi faire lorsqu'il y a un imprévu				
37	Je sens comment va quelqu'un sans qu'il ait à me le dire				
38	Je suis à l'aise avec des personnes qui ont des façons de faire ou d'être différentes				
39	Je suis agréable avec les personnes que je rencontre				

		Honnêtement ce n'est vraiment pas moi	Cela me ressemble un peu	Cela me ressemble	C'est tout à fait moi
40	Je suis attentive aux besoins des personnes				
41	Je suis capable de me motiver lorsque je fais plusieurs fois la même chose				
42	Je suis sensible à de petits changements				
43	Je trouve par moi-même des moyens de faire de nouvelles choses				
44	Je vois ce qui se passe autour de moi				
45	J'essaie de déterminer si une tâche est plus importante qu'une autre.				
46	Je fais beaucoup de choses en même temps				
47	Quand je suis dans un groupe, je fais ma part du travail				
48	Si j'accepte de faire quelque chose, on peut compter sur moi				