

Le marché et la profession

AEC développement web - développeur front-end (NWE.2U) - 360-A14-RI

Partie 2 - Séminaire 1 - groupe 1017

Survol du plan de cours

Aujourd'hui

SÉMINAIRE 1

Faire un bilan personnel

Soft skills vs hard skills

- Les compétences personnelles
- Les compétences professionnelles
- Comment utiliser ses compétences personnelles
- Comment transformer ses compétences personnelles en compétences complémentaires au sein d'une équipe de travail

Exercice de bilan personnel

- Faire l'inventaire de ses compétences
- Faire l'inventaire de ses réalisations
- Faire l'inventaire des points à améliorer
- Comment déterminer des objectifs réalistes et mesurables
- Comment vous voyez dans 3 ans et ou 5 ans

Les compétences personnelles “soft skills”

Les compétences personnelles ou « soft skills », peuvent être définies comme étant **les habiletés interpersonnelles, humaines, et comportementales dont l'individu a besoin pour appliquer ses compétences techniques et ses connaissances sur son lieu de travail.**

Ce sont des aptitudes socio-émotionnelles intrapersonnelles et interpersonnelles absolument essentielles pour le développement personnel, la participation sociale ainsi que le succès professionnel.

Les compétences personnelles couvrent aussi bien les aptitudes intrapersonnelles, à l'instar de l'habileté à se gérer soi-même; que les aptitudes interpersonnelles qui relèvent plutôt de la **gestion des interactions avec autrui**. C'est l'**intelligence émotionnelle (QE)** qui **conditionne les compétences personnelles.**

Les compétences personnelles et professionnelles

Hard skills	Soft skills
<i>Compétences appréhensibles et démontrables, savoirs et qualifications</i>	<i>Propriétés personnelles : caractère et qualités humaines</i>
- Les langues étrangères	- La capacité à communiquer
- Diplômes, formation, certification	- La souplesse
- La comptabilité	- L'auto-discipline, l'auto-réflexion
- La dactylographie	- Le travail en équipe
- La conduite d'engins	- La gestion du temps
- Les langages de programmation	- L'empathie
- La maîtrise des logiciels	- Le sens critique
- ...	- ...

Top 10 *soft skills*

1. La curiosité et l'ouverture d'esprit

La curiosité est la base d'une réflexion constructive, **qui s'intéressera à ce qui se fait ailleurs** pour l'appliquer aux méthodes de travail, au management, et à d'autres domaines professionnels de l'entreprise.

L'ouverture d'esprit, dans la même veine que la curiosité, saura apprendre de tous et de tout. Développer son ouverture d'esprit et sa curiosité désigne donc pleinement le fait d'apprendre à apprendre.

2. Résolution de problèmes

Résoudre un problème sous-entend y faire face et avoir les clefs de lecture nécessaires pour améliorer une solution jugée problématique. Résoudre les problèmes nécessite une habileté à prendre une décision, à l'appliquer et à l'assumer.

3. Confiance

La notion de confiance est double, car elle implique **la confiance en soi-même** pour pouvoir aller de l'avant mais aussi **la confiance en l'autre**, pour pouvoir avancer et progresser ensemble vers un objectif. Cela nécessite aussi de pouvoir **déléguer une tâche importante**. Si la confiance règne, les collaborateurs auront le désir de donner le meilleur d'eux-mêmes car ils auront le sentiment d'être reconnus et d'apporter une vraie valeur ajoutée.

4. L'intelligence émotionnelle

Il s'agit ici de **savoir gérer ses émotions**, pour ne pas tomber dans les extrêmes (ne pas être trop dans le pathos, ni être complètement indifférent). **Prendre du recul vis-à-vis de ses émotions** et de celles des autres, peser le pour et le contre, tout en envisageant la réalité telle qu'elle est et agir en conséquence, tel est le dur défi de l'intelligence émotionnelle !

5. Gestion du temps et du stress

Savoir gérer son temps et son stress n'est pas donné à tout le monde. **L'essentiel est de ne pas se laisser submerger par les tâches à accomplir (gestion du temps), de prioriser afin de ne pas se laisser submerger par l'anxiété (gestion du stress).** Même s'il y a un bon stress, qui est une délivrance d'énergie pour accomplir une action, il faut que celui-ci reste ponctuel au risque de s'épuiser et de perdre en efficacité !

6. La motivation

On dit que la bonne humeur est communicative. Eh bien la motivation aussi ! **Se montrer passionné par ce que l'on fait, trouver du sens à son travail, aider par ricochet ses collègues à trouver en eux la motivation de se « donner à fond ».** Même si les tâches sont rébarbatives, il faut voir plus loin, à plus grande échelle, et trouver le sens profond de son action à l'aune du projet entier.

7. L'audace

L'essentiel étant d'être dans une **dynamique proactive**, l'audace est l'apanage des leaders ! Mais ne pas confondre audace et culot mal placé, qui est quant à lui la caractéristique des effrontés...

8. L'empathie

Absolument indispensable quand on travaille en équipe. **Il s'agit de comprendre l'autre dans sa réalité, et dans son altérité.** Cette compétence est très liée avec l'intelligence émotionnelle.

9. Le sens du collectif

Zinedine Zidane, affirmait aussi que « Les performances individuelles, ce n'est pas le plus important. **On gagne et on perd en équipe** ».

10. La communication

Savoir faire passer le bon message, aux bonnes personnes, au bon moment, avec les bons mots. Tout un programme, et surtout tout un art !

Améliorer ses *soft skills*

1. Apprendre à se connaître

Les écarts entre ce que nous pensons de nous-mêmes et ce que notre entourage pense de nous, peuvent nous donner une piste sur les comportements à améliorer.

2. Sortir de sa zone de confort

Faire face à un inconnu potentiellement parsemé d'adversités nous permet de découvrir que la réalité est souvent moins dramatique que les fruits de notre imagination. **Si on ne réussit pas, on apprend.** C'est au milieu de l'inconfort que trop souvent, les talents cachés jaillissent. Il n'existe pas meilleur moyen de grandir en dehors du fait de sortir de notre zone de confort. Parfois, chaque petit pas compte et la satisfaction que nous en retirons est toujours immense. La majeure partie du temps, nos peurs sont complètement irrationnelles et la seule façon de les vaincre, c'est de les affronter.

3. Se distancier du passé

Si nous prenons la saine habitude de lâcher prise en allant de l'avant après chaque échec et chaque blessure, tout en s'efforçant de tirer des leçons constructives de nos expériences de vie, nous développons alors une résilience incroyable qui nous fera déplacer des montagnes. S'affliger outre mesure pour un passé que nous ne pouvons de toute manière pas changer, nous fait vivre avec un fardeau inutile qui ralentit notre marche.

4. L'altruisme

L'altruisme est de loin l'une des caractéristiques principales des personnes dotées d'une forte intelligence émotionnelle. L'altruisme, en opposition à l'égoïsme, **se définit par la disposition à s'intéresser et à se dévouer à autrui**. Il peut se manifester de différentes façons, **mais donner sans rien attendre en retour** en est la plus puissante expression.

Un autre aspect de l'altruisme réside dans **la célébration et la mise en avant de l'autre**. Se débarrasser de l'ego ne signifie pas perdre la confiance en soi. C'est apprendre à se taire afin de pouvoir écouter et surtout entendre ce que les autres ont à nous dire. **C'est s'intéresser aux autres de façon désintéressée et chercher sincèrement à vouloir leur être utile**. En outre, une personne émotionnellement intelligente sait se réjouir du succès de son prochain. Il n'y a aucune gloire à écraser ou dévaloriser les autres. Nous pouvons toutes et tous progresser et réussir dans nos entreprises sans devenir des obstacles au bonheur d'autrui.

5. Régler les conflits de façon constructive

La façon dont on règle les conflits en dit long sur notre caractère et détermine grandement la couleur de notre avenir **personnel et professionnel**. Les personnes intelligentes émotionnellement ont tendance à s'affirmer sans agressivité durant les conflits. Elles n'essaient pas d'éviter les confrontations mais n'adoptent pas pour autant une attitude belliqueuse. Face à la contrariété, elles demeurent fermes, posées et réfléchies et cherchent des moyens pacifiques pour régler les différends. C'est un **moyen stratégique qui aide à neutraliser les personnages au tempérament toxique, sans toutefois devenir leur ennemi.**

6. Contrôler les émotions et les exprimer correctement

La compétence personnelle passe par **la maîtrise de soi et la faculté d'exprimer correctement ses émotions, surtout dans le milieu professionnel**. Il est conseillé de faire preuve de calme et de patience dans la mesure du possible; que l'on soit sous pression, extrêmement irrité, très heureux ou totalement déprimé. **Il existe des environnements appropriés pour l'expression de nos plus vives émotions, mais le lieu de travail n'en fait définitivement pas partie**. Savoir gérer ses émotions n'est pas synonyme de se forcer à être joyeux à longueur de journée. Cela n'est ni possible ni envisageable. C'est tout simplement le fait de respecter notre environnement de travail en canalisant nos émotions, de telle sorte que notre liberté ne devienne pas une source de gêne et d'exaspération pour les autres.

Par ailleurs, **l'intelligence émotionnelle c'est aussi avoir l'assurance de son identité sans pour autant tomber dans l'arrogance**. Cette assurance s'accompagne très souvent d'une ouverture d'esprit qui permet de se comporter avec souplesse et convivialité et de faire preuve d'autodérision parfois. **Une personne intelligente émotionnellement a du mal à se vexer facilement et est dotée d'une forte empathie qui l'encourage à éviter de tirer des conclusions hâtives face aux situations inconfortables**.

7. Être dans le moment présent

Être dans le moment présent signifie avoir conscience des besoins à court, moyen et long termes autour de nous et y réagir adéquatement. Cela passe entre autres par l'observation minutieuse des langages non-verbaux de notre entourage et aboutit sur la mise en place d'actions concrètes répondant à ces signaux envoyés par notre environnement.

8. Auto-discipline

L'auto-discipline est sans aucun doute l'un des exercices les plus difficiles dans le développement des « soft skills ». **Être auto-discipliné c'est tout simplement respecter sa propre parole.** Très souvent, on fait des promesses sincères mais qu'on n'arrive pas forcément à honorer, pour des raisons diverses et variées. En faisant des promesses, on crée chez notre interlocuteur une attente qui n'existait pas auparavant. **Pour éviter de décevoir, il est préférable de tout simplement se taire et passer à l'action directement.**

Les compétences professionnelles “hard skills”

Les «hard skills» représentent les compétences que vous avez acquises lors d’une formation académique, ou pendant un **apprentissage technique**. Ce qui distingue les «hard skills» et les «soft skills» c’est la preuve que l’on a de détenir ces compétences. On les identifie souvent par les diplômes, certificats, titres, cours, etc.

Les compétences de type «hard skills» sont des compétences enseignables ou un ensemble d’aptitudes qui peuvent être testées et/ou quantifiées. En règle générale, vous les développerez en classe, à travers des livres ou d’autres matériels de formation, ou même sur le tas...

PAUSE - 15 minutes

Retour à :

bilan personnel

Pourquoi faire un bilan personnel

- Pour mieux se connaître
- Pour améliorer son intelligence émotionnelle
- Pour améliorer son CV
- Pour mieux se vendre en entrevue
- Pour être une meilleure personne dans toutes les sphères de sa vie

Exercice de bilan personnel

Objectifs

- Faire l'inventaire de ses compétences (*soft skills*)
- Faire l'inventaire de ses réalisations (*hard skills*)
- Faire l'inventaire des points à améliorer
- Comment déterminer des objectifs réalistes et mesurables
- Comment vous voyez dans 3 ans et ou 5 ans

Quoi et comment

- Dresser la liste de vos compétences professionnelles (*hard skills*) et des dernières réalisations pour chacune d'elle
- Dresser la liste d'au minimum cinq compétences personnelles (*soft skills*) et un exemple concret dans lequel vous l'avez mis en application dans un contexte personnel ou professionnel
- Trouver deux défauts de votre personnalité et pour chacun inscrire un exemple et de quelle façon vous comptez minimiser l'impact de votre défaut dans votre environnement de travail.

Aide

Liste de compétences : <https://bit.ly/33JhFEm>

Exercice de bilan personnel

- Quelles sont les 5 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ? Pourquoi ?
- Quel a été votre plus grand défi cette année? Comment l'avez-vous surmonté ?
- Avez-vous réussi à accomplir les objectifs que vous vous étiez fixés au début ou au cours de l'année ? Pourquoi ?
- Quel a été votre PLUS BEAU MOMENT de l'année ? Pourquoi ?
- Quelle est votre plus grande réussite ? Pourquoi ?
- Y a-t-il quelque chose que vous auriez aimé faire différemment? Pourquoi l'avez-vous pas fait différemment ?
- Qu'avez-vous fait pour la première fois cette année ?
- Quels rêve(s) avez-vous réalisé(s) cette année ?
- À qui devriez-vous dire MERCI? Pourquoi ?
- Sur une échelle de 1 à 10, à quel point êtes-vous satisfait de l'année qui vient de se passer ? Pourquoi?

Questions?

Prochain cours : samedi 17 octobre 8h30

Travaux : Compléter votre bilan personnel