

1 Faites le point sur vos forces et vos faiblesses

Avant de commencer votre recherche d'emploi, faites le point sur qui vous êtes, vos forces et vos faiblesses. Cela vous sera utile pour la suite de vos démarches.

Vos « savoir-être »

Quelles sont vos qualités ?

Commencez par dresser une liste qui reprend vos qualités personnelles et professionnelles, vos talents, vos comportements et attitudes. Faites appel à vos parents et/ou amis afin qu'ils vous apportent leur propre regard.



À vous de jouer !

Cochez les cases des atouts qui vous correspondent le mieux.

Attention, la liste n'est pas exhaustive. N'hésitez pas à y ajouter d'autres qualités.

« Savoir-être » dans mes rapports avec les autres

- aimable
- chaleureux
- sociable
- conciliant
- coopératif, collaborant
- serviable
- esprit d'équipe
- patient
- discret
- sens de l'écoute
- maîtrise de soi
- contact aisé
- facilité d'adaptation
- tolérant, ouvert aux autres
- confiance en soi
- sens de la communication
- ...

« Savoir-être » dans mon travail

- capacité à soutenir un rythme de travail, une cadence
- respect des règles, des consignes, des procédures établies
- esprit pratique : méthodique, organisé
- rigoureux, sens de la précision
- sens des responsabilités
- méticuleux, souci du travail bien fait
- efficace
- sens de l'initiative
- autonome
- régulier
- créatif
- flexible
- polyvalent
- débrouillard
- esprit d'analyse
- esprit de synthèse
- ...

Qu'aimez-vous faire ?

Il s'agit d'identifier ce qui vous plaît, ce qui vous motive et quelles sont les compétences et les savoirs que vous appréciez exploiter dans votre travail.

Exemples : « j'aime quand on me demande d'analyser une situation », « organiser des réunions », « plafonner », « élaguer les arbres », ...

Vos « savoir-faire »

Que savez-vous faire ?

Dressez la liste de vos principales compétences, de ce que vous êtes capable de faire. Pour vous aider, rappelez-vous des activités que vous avez effectuées au cours de vos expériences professionnelles passées, de vos stages, jobs étudiants ou loisirs. Pensez en termes d'actions !

Exemple : « je suis capable de carreler », « de gérer des budgets », « de réaliser des travaux », ...



À vous de jouer !

Complétez le tableau ci-dessous. Vous trouverez un exemple pour vous aider.

Activités réalisées	Savoir-faire : tâches pratiques exécutées	Savoir : connaissances théoriques	Savoir-être : qualités, comportements, attitudes
Ex. : Soudeur	<ul style="list-style-type: none">◆ souder à l'arc◆ souder au chalumeau◆ lire un plan◆ assurer la finition (ébavurer, meuler, poncer, disquer, ...)	<ul style="list-style-type: none">◆ connaissance des propriétés physiques des métaux◆ connaissance des procédures de soudage◆ connaissance des consignes de sécurité ...	<ul style="list-style-type: none">◆ ponctuel◆ résistant au stress◆ bonne condition physique◆ capable de soutenir une cadence, un rythme◆ soucieux de la qualité
_____	_____	_____	_____

Votre situation

Demandez-vous si les éléments propres à votre situation personnelle ou à votre environnement socio-familial, comme vos possibilités de déplacement ou la garde de vos enfants, sont favorables à votre recherche d'emploi.

Si ce n'est pas le cas, que pouvez-vous mettre en place pour vous montrer plus efficace pour la suite ?

Conseils

Faire le point sur vos atouts va vous permettre de :

- découvrir ou prendre conscience d'atouts sous-estimés, oubliés ou ignorés ;
- mener efficacement votre recherche d'emploi en construisant des outils personnalisés (lettre et CV) ;
- mieux valoriser votre candidature auprès de l'employeur.