

## Check-list: bilan professionnel

Pour planifier son parcours professionnel ou chercher un emploi, il est nécessaire de faire le point sur sa propre situation. Ce bilan permet d'aborder sereinement les possibilités pour la suite de sa carrière.

### 1. Situation de départ

Mettez au clair les éléments fondamentaux de votre parcours.

- À quelle étape vous situez-vous: à la fin de vos études? juste après votre diplôme? avant un changement de poste? après avoir quitté un emploi? après une période sans emploi?
- S'agit-il: de la recherche d'un premier emploi, d'un changement de poste ou d'une formation continue? d'un objectif à long terme, ou plutôt de trouver rapidement un emploi? de réaliser un objectif précis ou de chercher quelque chose de complètement différent de ce que vous faites actuellement?
- Comment évaluez-vous votre état de santé physique et mentale?

### 2. Formations

Notez les étapes de votre parcours.

- Branche d'études
- Orientations, spécialisations
- Études préalables ou parallèles dans d'autres branches
- Formations parallèles aux études
- Formations professionnelles antérieures
- Formations postgrades
- Formations internes en entreprise
- Formations continues extraprofessionnelles (p. ex. dans des associations, à l'armée)

### 3. Compétences

Réfléchissez à vos compétences personnelles.

- Compétences intellectuelles spécifiques (p. ex. esprit d'analyse, capacité à résoudre des problèmes)
- Compétences spécialisées ou liées aux études
- Compétences professionnelles particulières
- Compétences de communication
- Compétences techniques et manuelles
- Compétences artistiques
- Compétences sportives et capacités physiques

## 4. Connaissances

Listez vos connaissances dans des domaines utiles à l'emploi.

- Connaissances linguistiques: dans quelles langues? à l'oral/ à l'écrit? quelle est l'étendue de ces connaissances? comment et où les avez-vous acquises?
- Connaissances en informatique, dans les nouveaux médias: lesquelles? à quel niveau? quels systèmes, quels langages de programmation?
- Connaissances en organisation et en administration
- Connaissances en gestion de projet
- Connaissances journalistiques (recherche, rédaction, mise en page, modération)
- Connaissances pédagogiques et didactiques
- Connaissances en communication, politique, relations publiques, etc.

## 5. Centres d'intérêt

Vos intérêts vous caractérisent et sont importants pour votre parcours.

- Intérêts culturels, politiques, activités de loisir particulières
- Liens personnels avec des domaines spécialisés, des institutions ou des personnes spécifiques

## 6. Caractéristiques personnelles

Notez vos points forts et vos points faibles. Pour mieux vous les représenter, vous pouvez vous évaluer pour chaque domaine sur une échelle de 1 à 10.

- Sens du contact
- Capacité à s'imposer
- Sensibilité
- Capacité d'intégration
- Capacité d'adaptation
- Capacité à travailler en équipe
- Autonomie
- Confiance en soi
- Volonté de prendre des risques
- Ténacité
- Autodiscipline
- Sens des responsabilités
- Persévérance
- Fiabilité
- Stabilité
- Capacité de décision
- Vitalité
- Résistance
- Initiative
- Engagement
- Optimisme
- Motivation

## 7. Expériences professionnelles

Vos expériences professionnelles préalables, y compris les petits boulots et les stages, ont de la valeur. Listez-les en répondant aux questions suivantes:

- Dans quelle branche?
- A quelle fonction/poste?
- Dans quel domaine d'activité?
- Pour quels projets spécifiques?
- Durant combien de temps et à quel taux?
- Prestations et réussites particulières?

## 8. Expériences extraprofessionnelles

Essayez d'établir des liens pertinents avec de possibles activités professionnelles.

- Expériences en organisation, leadership; expériences politiques, pédagogiques et journalistiques.
- Dans quelles associations ou organisations?
- À quelle fonction: président-e, caissier-ère, entraîneur-euse, attaché-e de presse, etc.?
- Durant combien de temps et à quel taux?
- Expériences militaires
- Séjours à l'étranger
- Expériences personnelles spécifiques: par ex. en tant que réfugié-e ou avec des réfugiés, en tant que personne en situation de handicap ou avec des personnes dans une telle situation, etc.

## Evaluation

Les différents points de cet inventaire ne revêtent pas tous la même importance. Il convient d'y répondre de manière adaptée à votre parcours personnel. Un bilan professionnel ne doit pas faire l'impasse sur les faiblesses et les lacunes, l'essentiel étant toutefois de faire ressortir vos forces. Il faut vous focaliser sur ce dont vous êtes capable, et non sur ce que vous ne savez pas faire. Ce sont vos capacités qui vont vous ouvrir de nouvelles opportunités sur le marché du travail.