

Je formule **mes** **compétences**

Pourquoi ?

Ce canevas a pour objectif de vous aider à formuler vos compétences :

- › pour réfléchir à votre projet de formation qualifiante ou continue
 - › pour une (ré)orientation professionnelle
 - › en préparation de votre CV, d'un entretien d'embauche
 - › en préparation d'un entretien de fonctionnement avec votre employeur.
-

Un truc pour réussir ?

Complétez d'abord l'outil « Je liste les étapes de mon parcours » pour vous remémorer les expériences de votre parcours afin d'en oublier le moins possible.

N'hésitez pas à consulter la liste de verbes en annexe pour vous aider à trouver vos compétences. Elle n'est pas exhaustive. N'hésitez pas à en ajouter.

Si vous vous préparez à un entretien de fonctionnement, référez-vous à votre description de fonction¹ si vous en avez une, afin de repérer les compétences requises pour votre fonction.

Et après ?

Définissez les compétences que vous souhaitez acquérir. Vous pouvez compléter l'outil « J'identifie mes besoins » si vous souhaitez :

- › vous réorienter ou évoluer dans votre emploi
 - › identifier des besoins en compétences.
-

¹ La description de fonction clarifie ce qui est attendu de chacun-e. Idéalement, elle précise la place de la fonction dans l'organisation, une description claire des tâches et les prérequis de la fonction (connaissances, diplôme, expérience, caractéristiques et compétences).

Ce que je fais... Expériences – Situations concrètes...	Je suis compétent·e pour...
<p>Exemple :</p> <p><i>L'année passée, un·e bénéficiaire m'a agressé·e verbalement. J'ai utilisé des techniques de communication non-violente.</i></p>	<p>Exemple :</p> <p><i>Gérer l'agressivité d'un·e bénéficiaire</i></p>

Annexe : **liste de verbes** pour vous aider à **trouver vos compétences**

Cette liste n'est pas exhaustive.

Les compétences dans le domaine de l'animation et de l'accompagnement

Accueillir	Développer	Nettoyer
Accompagner	Dialoguer	Observer
Adapter	Diriger	Organiser
Agencer	Discerner	Orienter
Aider	Ecouter	Persuader
Aménager	Ecrire	Planifier
Amuser	Eduquer	Préparer
Analyser	Effectuer	Présenter
Animer	Elaborer	Prévoir
Apaiser	Encourager	Produire
Arranger	Enseigner	Proposer
Bricoler	Entretenir	Raconter
Calmer	Evaluer	Rassurer
Changer	Expliquer	Récupérer
Chanter	Exposer	Rédiger
Chercher	Exprimer	Relaxer
Clarifier	Faciliter	Renforcer
Communiquer	Formuler	Repérer
Comprendre	Gérer	Respecter
Compter	Guider	Répondre
Conduire	Illustrer	Réviser
Conseiller	Imaginer	S'occuper de
Construire	Improviser	Servir
Conter	Informer	Soigner
Contrôler	Initier	Soutenir
Coordonner	Intervenir	Stimuler
Créer	Inventer	Surveiller
Cultiver	Jouer	Traduire
Danser	Mimer	Utiliser
Décorer	Montrer	Valoriser
Dessiner	Motiver	Voir clair
Décorer	Négocier	



Les compétences dans le domaine de l'assistance

Adapter	Conseiller	Préconiser
Aider	Démontrer	Prévenir
Arranger	Diagnostiquer	Rassurer
Assigner	Eduquer	Réhabiliter
Assister	Encourager	Représenter
Clarifier	Faciliter	Répondre
Coacher	Familiariser	Résoudre
Collaborer	Guider	Simplifier
Contribuer	Intervenir	Supporter
Coopérer	Motiver	

Les compétences dans le domaine de la comptabilité

Administrer	Commercialiser	Planifier
Adjuger	Conserver	Prédire
Ajuster	Corriger	Préparer
Allouer	Déterminer	Programmer
Analyser	Développer	Projeter
Auditer	Equilibrer	Qualifier
Budgétiser	Estimer	Recouvrer
Calculer	Evaluer	Réduire
Compulser	Mesurer	Réussir

Les compétences dans le domaine de la communication

Aborder	Conférer	Ecouter
Annoncer	Consulter	Editer
Arbitrer	Contacter	Elaborer
Articuler	Convaincre	Enrôler
Autoriser	Correspondre	Expliquer
Clarifier	Débattre	Exprimer
Collaborer	Définir	Faire la leçon
Commercialiser	Développer	Formuler
Communiquer	Diriger	Fournir
Composer	Discuter	Impliquer
Condenser	Donner une conférence	Incorporer



Influencer
Incorporer
Interagir
Interpréter
Interroger
Joindre
Juger
Modérer
Négocier
Observer
Parler

Participer
Persuader
Présenter
Promouvoir
Proposer
Réconcilier
Recruter
Renforcer
Reporter
Répondre
Résoudre

Résumer
Se référer
Solliciter
Spécifier
Suggérer
Susciter
Souligner
Synthétiser
Traduire

Les compétences créatives

Adapter
Améliorer
Commencer
Combiner
Composer
Conceptualiser
Condenser
Créer
Concevoir
Dessiner

Développer
Diriger
Divertir
Etablir
Façonner
Formuler
Illustrer
Initier
Intégrer
Introduire

Inventer
Modeler
Modifier
Personnaliser
Photographier
Planifier
Présenter
Revitaliser
Résoudre
Trouver

Les compétences en organisation

Approuver
Arranger
Cataloguer
Catégoriser
Classifier
Coder
Collecter
Corriger

Distribuer
Enregistrer
Exécuter
Générer
Inspecter
Maintenir
Remplir
Réserver

Opérer
Ordonner
Organiser
Standardiser
Valider
Vérifier



Les compétences pour enseigner et diffuser ses connaissances

Adapter	Encourager	Instruire
Clarifier	Enseigner	Motiver
Coacher	Entraîner	Persuader
Communiquer	Evaluer	Stimuler
Convaincre	Expliquer	Transmettre
Coordonner	Guider	
Critiquer	Informar	

Les compétences techniques

Adapter	Développer	Rectifier
Appliquer	Enregistrer	Réguler
Assembler	Etudier	Remodeler
Calculer	Fabriquer	Remplacer
Compulser	Imprimer	Restaurer
Conserver	Installer	Résoudre
Construire	Maintenir	Réparer
Convertir	Opérer	
Déterminer	Programmer	

Les compétences en management

Administrer	Déléguer	Motiver
Analyser	Développer	Nommer
Approuver	Diriger	Organiser
Assigner	Etablir	Planifier
Autoriser	Exécuter	Produire
Considérer	Générer	Recommander
Contrôler	Incorporer	Sécuriser
Consolider	Inclure	Superviser
Convertir	Initier	Supporter
Coordonner	Inspecter	
Décider	Instituer	
