

TABLE DES MATIÈRES

I. Le Bilan Personnel	5
Conditions pour réussir son bilan personnel	5
– <i>La sincérité</i>	5
– <i>La rigueur</i>	6
Comment	6
Vous faire aider	6
II. Compétences	7
– <i>Faire le bilan de votre vie professionnelle et personnelle</i>	7
– <i>Analyser vos réussites et vos défis</i>	7
– <i>Recueillir les avis de vos amis et collègues</i>	8
– <i>Inventaire des compétences dans votre domaine</i>	8
– <i>Faire appel à un professionnel</i>	8
III. Connaissances	9
– <i>Les types de connaissances</i>	9
– <i>L'origine de vos connaissances</i>	9
– <i>Structurez l'inventaire de vos connaissances</i>	9
– <i>Évaluez la qualité vos connaissances</i>	10
– <i>Analyser et prioriser</i>	10
IV. Expérience	11
– <i>Validation des compétences acquises</i>	11
– <i>Identification des compétences transférables</i>	11
– <i>Évaluation de la progression professionnelle</i>	12
– <i>Vos réalisations (utile pour CV et lettre de motivation)</i>	12
– <i>Prise de conscience des préférences professionnelles</i>	12
V. Les savoir-être professionnels	14
Liste des savoir-être les plus importants	14
VI. Le savoir-faire	15
Rappels	15
Nature	15
Application	15
Évaluation	15
Interdépendances connaissance-compétence	16
VII. Motivations	17

Dans le cadre d'une évolution professionnelle	17
– <i>Identifier les raisons profondes</i>	17
– <i>Clarifier les objectifs spécifiques</i>	17
– <i>Considérer les bénéfices attendus</i>	17
Dans le cadre d'une reconversion professionnelle	18
– <i>Identifier les raisons profondes</i>	18
– <i>Clarifier les objectifs spécifiques</i>	18
– <i>Considérer les bénéfices attendus</i>	18
VIII. Objectifs	20
Réflexion Introspective	20
Définir des objectifs SMART	20
Prioriser les objectifs	20
Plan d'Action	21
Suivi et Évaluation	21
Renforcement et Motivation	21
IX. Contraintes	22
Contraintes personnelles	22
Contraintes professionnelles	22
Contraintes du marché	22
Contraintes géographiques	22
Contraintes légales et réglementaires	23
Contraintes psychologiques	23
Priorités et valeurs personnelles	23
Contraintes de formation	23
X. Qualités	24
– <i>Comprendre la différence entre qualités et compétences</i>	24
– <i>Faire le point sur sa personnalité</i>	24
– <i>Comment vous perçoit votre entourage</i>	24
– <i>Vos réussites et vos défis</i>	24
– <i>Par rapport à votre projet professionnel</i>	25
– <i>Rédiger une liste de vos qualités</i>	25
XI. Talents	26
XII. Défauts	27
– <i>Transparence</i>	27
– <i>Recueillir des avis externes</i>	27

– Analyser les conséquences sur vos projets passés	27
– Apprécier la pertinence de ces défauts	27
– Transformer certains défauts en opportunités de développement	28
– Intégrer vos défauts dans votre projet professionnel	28
– Utiliser les défauts comme atouts dans votre projet professionnel	28
XIII. Défauts ou Qualités	29
Perfectionnisme	29
Impulsivité	29
Exigence	29
Entêtement	29
Anxiété	29
Introversion	30
– Autoritarisme	30
– Impatience	30
– Scepticisme	30
– Solitaire	30
– Les défauts professionnels que l'on peut mentionner	30
XIV. Diagramme de Gantt	32