



**FORMATION COACH
POUR
JEUNES ET ADOLESCENTS
BILAN DE COMPETENCES
JEUNES
PRATIQUE
3EME ÉTAPE
MES COMPETENCES**

PARCOURS DE COMPETENCES JEUNE

3^{ème} ETAPE

J'IDENTIFIE MES COMPETENCES

QU'EST CE QU'UNE COMPETENCE ?

La compétence est l'action qui mobilise nos ressources en vue d'apporter une réponse efficace à ce qui est attendue dans une situation précise.

Les ressources mobilisées font partie des domaines du :

- ↳ **SAVOIR**, qui correspond à tout ce que j'ai appris et que je sais au niveau théorique dans un secteur et/ou un domaine d'activité (école, formation, apprentissage...)

- ↳ **SAVOIR FAIRE**, qui correspond à ce que je sais faire, toutes les tâches que je suis capable de décrire, d'exécuter et que j'ai réellement expérimenté durant mes différentes activités professionnelles et/ou associatives (jobs étudiants, projets de fin d'études, stages, activités associatives et/ou culturelles etc...)

- ↳ **SAVOIR ÊTRE**, qui correspond à l'ensemble des manières d'agir que nous mettons en place, en plus de nos capacités relationnelles que nous actionnons pour interagir dans un contexte donné. Cet ensemble de manières d'agir reposent sur nos qualités, aptitudes, points forts, talents...

Ces « savoirs être » répertoriés aujourd'hui (Source Pôle Emploi) sont :

- Capacité d'adaptation
- Gestion du stress
- Travail en équipe
- Capacité à fédérer
- Sens de la communication
- Autonomie
- Capacité de décision
- Sens de l'organisation
- Rigueur
- Force de proposition
- Curiosité
- Persévérance
- Prise de recul
- Réactivité

Depuis peu, nous entendons parler des « Hard Skills » et des « Soft Skills », termes anglais pour décrire l'ensemble des compétences techniques (Hard Skill) et l'ensemble des compétences comportementales, transversales et humaines (Soft Skill).

Ces Soft Skills se classent en différents domaines de compétences :

Domaine de compétences sociales ou interpersonnelles

- La communication comme moyen de transmission (idées... informations...) et comme moyen de liant avec les autres (empathie).
- Le sens de l'équipe comme collaborer au sein d'une équipe, d'un groupe, capacité à s'intégrer et participer à une dynamique de groupe.
- Gestion émotionnelle et conflictuelle (prévention, régulation et résolution), savoir faire preuve de non-jugement et d'objectivité, entendre et accepter la critique constructive.
- L'art de la négociation (mener et participer au sein de négociation) avec ouverture, bienveillance, diplomatie et persuasion.

Domaine de compétences personnelles ou intrapersonnelles

- Adaptabilité et flexibilité selon les situations et contextes, savoir identifier les changements à venir, mesurer l'impact de ces changements sur soi et dans son environnement.
- Faire preuve d'initiative, être proactif(ve), le tout dans le respect de son environnement
- Autoévaluation ou capacité à s'autoévaluer selon les situations et contextes, réfléchir sur ses acquis, ses expériences, sur soi, savoir identifier ses points forts et axes d'amélioration, savoir prendre du recul et analyser une situation d'échec... le tout de manière objective.
- Leadership ou savoir mener et conduire des organisations et/ou personnes
- Engagement, action et mobilisation des ressources... Savoir motiver tout en valorisant... savoir déléguer et reconnaître les qualités des autres...

Domaine de compétences méthodologiques

- Apprendre à apprendre, savoir s'adapter et évoluer pour optimiser ses actions
- Apprendre tout au long de sa vie ou formation continue et savoir transmettre
- Capacité de synthèse, d'émettre des hypothèses et conclusions tout en faisant les liens de cause à effet
- Créativité et innovation ou la capacité à apporter de nouvelles idées, de nouvelles méthodes d'apprentissage et de travail. Savoir oser l'expérimentation en dehors du cadre pour s'ouvrir à d'autres possibles
- La résolution de problème pour les capacités à définir, comprendre, analyser, synthétiser et évaluer avec la mise en place de solutions en rapport à un problème ou situation complexe.

EN SYNTHÈSE

Nos savoirs être ou Soft Skills à développer se retrouvent au niveau de :

- La résolution de problèmes
- La confiance en soi, en l'autre, aux autres
- L'intelligence émotionnelle
- L'empathie
- La communication
- La gestion du temps
- La gestion du stress
- La créativité
- L'esprit d'entreprendre
- L'audace ou Capacité à oser
- La motivation
- La vision
- La présence
- Le sens du collectif
- La curiosité

En coaching d'orientation Jeunes, accompagner à définir et évaluer les Soft Skills permet de définir une direction, une orientation plus juste et équilibrée pour le Jeune en recherche.

L'accompagnement se focalise sur :

- Les motivations ou intérêts d'études du Jeune en adéquation avec sa personnalité scolaire et ses potentiels.
- La clarification de ses motivations, de ses qualités et valeurs, talents et dons qui permettront au Jeune de mieux définir vers l'environnement d'études et/ou d'emploi qui lui correspond le mieux.
- A mobiliser toutes les ressources (acquises comme à développer) pour atteindre son but.
- La compréhension des mécanismes de sa personnalité comme étape d'adaptation à l'environnement dans lequel il envisage de s'immerger.

Dans le champ éducatif français, nous retrouvons l'appellation « Compétences Psychosociales (CPS) » pour Soft Skills, alors que dans les pays Anglo saxons, nous parlons de « Compétences Socio émotionnelles ».

Les compétences socio-émotionnelles sont considérées comme des savoirs-être qui peuvent être acquis, enseignés et évalués.

Ces compétences contribuent au sentiment d'efficacité individuelle et collective, nécessaire au bien-être individuel et social.

Pour l'Unicef, Les compétences socio-émotionnelles sont là pour « aider les jeunes à mener une réflexion critique, résoudre les problèmes, avoir confiance en eux et interagir avec autrui de manière constructive et efficace ».

L'Organisation mondiale de santé les définit comme « un ensemble de capacités permettant à chacun d'adopter un comportement adaptable et positif pour répondre efficacement aux exigences du quotidien ».

Dans l'accompagnement à la scolarité et à l'orientation des Jeunes, nous pouvons prendre conscience de l'importance de passer du temps de l'accompagnement à mettre à jour, décoder et aider à cultiver ces « Soft Skills », autant voire sinon plus, que les « Hard Skills » (compétences techniques).

PRINCIPALES COMPETENCES SOCIO-EMOTIONNELLES DANS LE DOMAINE DES ETUDES A FAIRE EMERGER ET STIMULER

CONNAISSANCE DE SOI ou comment Accompagner les jeunes à mieux détecter et définir leurs points forts, et identifier les freins et leviers de leur motivation

→ Les accompagner à développer cette compétence aidera à clarifier leur parcours d'orientation

MAITRISE DE SOI ou comment Accompagner les Jeunes à mettre en place des stratégies de gestion du stress et de frustration, en lien avec les résultats scolaires, les évaluations et examens blancs... Sans oublier la frustration liée aux résultats scolaires et soutien et stimulation de leur motivation.

→ Les accompagner à développer cette compétence aidera à développer leur intelligence émotionnelle pour un parcours scolaire plus harmonieux et épanouissant.

COMPETENCES RELATIONNELLES ou comment Accompagner les Jeunes à favoriser une communication claire et authentique dans l'écoute des autres, et développer une attitude collaborative non réactionnelle évoluant vers la gestion et la résolution des conflits.

→ Les accompagner à développer cette compétence aidera à favoriser des relations basées sur l'esprit de groupe (besoin d'appartenance) et l'écoute authentique et empathique.

PRISE DE DECISION RESPONSABLE ou comment Accompagner les Jeunes à se responsabiliser face à leurs choix, leur organisation de vie, et dans l'anticipation des conséquences qui en découlent.

→ Les accompagner à développer cette compétence aidera à favoriser l'apprentissage d'une bonne évaluation entre des choix à faire et de leurs conséquences sur le bien être personnel et collectif.

CONSCIENCE SOCIALE ou comment Accompagner les Jeunes à réfléchir sur le fonctionnement au sein d'un groupe.

→ Les accompagner à développer cette compétence les aidera à décoder les conventions sociales, désamorcer les conflits, coopérer avec les autres, faire preuve de compassion et d'empathie... base pour cultiver des relations saines avec leur environnement.