

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

COMMENT AIDER LE JEUNE A IDENTIFIER DES COMPETENCES ACQUISES ?

ET A QUOI ÇA SERT ?

Nous avons acquis au fil de notre parcours de vie, qu'il soit scolaire, d'études, d'activités socioculturelles et sportives, professionnel...différentes compétences.

Il y a les compétences acquises dans un contexte donné comme un job, une activité au sein d'une collectivité et celles acquises dans la vie de tous les jours (celles-ci très souvent ne sont pas reconnues et valorisées par nous-même).

Accompagner le jeune à identifier et reconnaître toutes les compétences qu'il a développées tout au long de son parcours, que ce soit dans le système scolaire, les jobs d'été, les activités bénévoles, le domaine sportif et/ou culturel, l'aide à reprendre confiance en lui, à mieux se connaître et se valoriser.

C'est aussi savoir prendre du recul pour analyser et donner du sens à certaines expériences qui ont peut-être été vécues comme des échecs, ou bien minimisées en termes d'acquisition de savoirs faire et savoir être.

Et sans oublier, mettre en lumière les compétences transférables à d'autres activités...

Identifier ses compétences devient une aide à l'élaboration de son Projet de Vie, qu'il soit projet d'études et/ou professionnel.

Voici des pratiques simples et concrètes pour les Jeunes, de façon à les accompagner à se construire un portefeuille de compétences même sans grande expérience professionnelle de terrain.

Ces pratiques l'aideront à bien classifier ce qui du domaine des compétences techniques (Hard Skill) et ce qui du domaine des compétences comportementales, transversales et humaines (Soft Skill).

COMMENT FORMULER UNE COMPETENCE ?

Il n'est pas toujours aisé de formuler précisément une compétence, de façon à être compris(se)

Voici une pratique toute simple de formulation à expérimenter et à pratiquer :

1- « Je suis capable de (capacité à)

2- Continuer par le verbe d'action à l'infinitif (piloter une réunion par exemple)

❗ Le verbe d'action répond à la question : "Vous faites quoi ?

3- Terminer par préciser le contexte dans lequel le verbe d'action agit (parents/profs dans le cadre de l'orientation)

❗ Préciser **l'environnement** dans lequel nous sommes capable de réaliser l'action, donne une indication de comment mettre en œuvre votre compétence dans un autre contexte. (Dans notre exemple, la compétence acquise donnerait capacité à piloter des réunions d'orientation)

- 🗣️ *Une compétence bien formulée est rattachée à une expérience précise dans le cadre d'une expérience professionnelle ou autre, où nous avons actionné nos capacités à...*

Cette compétence nommée doit répondre à 3 paramètres :

→ **Quand ?**

→ **Situation ?**

→ **Résultats ?**

Et répondre à ces questions :

- **Quand** avez-vous mis en œuvre cette compétence ?
- Dans quelle **situation** précise ?
- Quelles sont les tâches que vous avez réalisées ?
- Quelles sont les soft skills que vous avez mobilisés ?
- Quels ont été les **résultats**, les objectifs atteints ?

👉 Quelle compétence technique (Hard Skill) s'est développée ?

👉 Quelle compétence douce (Soft Skill) s'est développée ?