



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

COMMENT DEFINIR NOS COMPETENCES SOCIO EMOTIONNELLES OU SOFT SKILLS

En reprenant la classification officielle de l'OCDE, définir ces compétences douces pourront prendre appui, dans un 1er temps sur les « 4 C » :

- La pensée critique
- La créativité
- L'esprit collaboratif
- La communication

Mais il est encourageant de faire une recherche plus approfondie au niveau intrapersonnelle, qui se relie à l'Estime de soi et à l'Intelligence Emotionnelle (voir Modules spécifiques sur ces thèmes.), ainsi que tout ce qui touche aux qualités et valeurs, atouts, dons et talents... présentés dans les 2 premières parties du Dossier « Bilan de compétence Jeune ».

Très souvent, les Coachs en Orientation Jeune sont enclins à passer très vite au niveau de ces thématiques, pour revenir au classique parcours de compétences techniques et génériques.

Vous êtes donc encouragé(e) à apporter de l'attention afin d'éclairer et révéler les ressources chez votre jeune coaché.

Ce qui oblige à quitter son « connu » ou si vous préférez votre « zone de confort » ...

Voici quelques grilles de questionnement qui pourront ouvrir une exploration différente des compétences...

- 📌 Il est rappelé que ces grilles de questionnement sont des supports aux entretiens de Coaching et non des tests à faire passer

MES COMPETENCES SOCIO EMOTIONNELLES OU SOFT SKILLS

En prenant appui sur le cours « Mes compétences – Soft Skills » et le descriptif des compétences socio émotionnelles dans les différents domaines.

OBJECTIF

- ↳ Retrouver une situation, un contexte où nos compétences transverses ont été sollicitées, que ce soit un job d'été, étudiant, association, ou bien encore dans des activités culturelles, sportives et autres...
- ↳ Et mettre à jour mes Soft Skills les plus développés et actifs

Domaine de compétences sociales ou interpersonnelles

Comment je peux m'évaluer au niveau de :

- Ma communication envers les autres
- Ma communication au sujet de la mission qui m'a été confié
- Mon sens de l'équipe
- Ma gestion émotionnelle
- Mon sens de la négociation

Domaine de compétences personnelles ou intrapersonnelles

Comment je peux m'évaluer au niveau de :

- Mon Adaptabilité et ma flexibilité
- Mes initiatives, ma proactivité
- Ma capacité à m'autoévaluer
- Mon Leadership
- Ma responsabilisation et mes engagements

Domaine de compétences méthodologiques

Comment je peux m'évaluer au niveau de :

- Ma capacité à Apprendre à apprendre
- Ma capacité à me remettre en question
- Ma capacité à transmettre
- Ma capacité de synthèse
- Ma Créativité
- Ma capacité à résoudre un problème

De façon générale

Comment je peux m'évaluer au niveau de :

- Ma confiance en soi, en l'autre, aux autres
- Mon intelligence émotionnelle
- Mon empathie
- Ma gestion du temps
- Ma gestion du stress
- Mon esprit d'entreprendre
- Mon audace
- Ma motivation
- Ma vision
- Ma présence
- Mon sens du collectif
- Ma curiosité

SYNTHESE

- ↪ Quelles sont mes compétences socio émotionnelles les plus développées ?
- ↪ Lesquelles ne sont absolument pas utilisées ?
- Et comment je peux les développer et les activer en situation concrète ?
- ↪ Lesquelles ne que moyennement utilisées ?
- Et comment je peux les développer et les activer en situation concrète ?