

PRESENTEZ VOS COMPETENCES AVEC DES VERBES D'ACTION



Espace Avenir

Service orientation | stage | emploi

Université de Strasbourg

Pour vous aider à identifier et à décrire vos compétences dans un vocabulaire professionnel, voici une liste de verbes d'action. Entourez ou surlignez les verbes qui correspondent à vos savoir-faire. Pensez à recenser tous vos savoir-faire, qu'ils aient été acquis dans un contexte professionnel ou non.

Pour décrire efficacement vos compétences, **vous devrez compléter chaque verbe par un complément d'objet**. Par exemple : « je suis capable d'élaborer un bilan comptable ... », « j'ai animé de nombreuses réunions », « j'ai appris à résoudre tel problème », ...

Cette liste vous permet d'être précis dans la description de vos compétences. Une compétence se définit par la mobilisation et la combinaison de savoirs, savoir-faire et savoir être dans un contexte donné avec un objectif annoncé et un résultat produit. Songez donc pour chaque exemple à situer l'action dans un contexte et à être précis dans la description du savoir-faire. (Cf exercice raconter une expérience réussie)

Liste des verbes d'action :

<p>DECIDER</p> <p>Arrêter Choisir Conclure Déterminer Eliminer Fixer Juger Opter Régler Résoudre Trancher,</p>	<p>GERER</p> <p>Acquérir Amortir Budgéter Collecter Comptabiliser Consolider Economiser Enrichir Equilibrer Exploiter Gagner Investir Optimiser Rentabiliser, ...</p>	<p>DIRIGER</p> <p>Animer Commander Conduire Confier Définir Déléguer Gouverner Guider Impulser Inspirer Instituer Manager Piloter Présider, ...</p>	<p>ADMINISTRER</p> <p>Classer Compter Enregistrer Etablir Garantir Gérer Inventorier Ranger Recenser Régir Répertorier Suivre, ...</p>	<p>PRODUIRE</p> <p>Appliquer Effectuer Elaborer Exécuter Faire Réaliser Suivre Utiliser</p> <p>(+ autres activités à caractère répétitif à base d'une technicité)</p>
<p>CHERCHER</p> <p>Analyser Calculer Consulter Enquêter Etudier Examiner Expérimenter Observer Prospecter Rechercher Sonder, ...</p>	<p>FORMER</p> <p>Animer Apprendre Conduire Développer Eduquer Entraîner Eveiller Instruire Sensibiliser Transformer</p>	<p>CONTROLLER</p> <p>Apprécier Enquêter Eprouver Evaluer Examiner Expérimenter Mesurer Prouver Superviser Surveiller Tester Valider Vérifier, ...</p>	<p>CREER</p> <p>Adapter Améliorer Concevoir Construire Découvrir Elaborer Imaginer Innover Inventer Renouveler Transformer Trouver, ...</p>	<p>NEGOCIER</p> <p>Vendre Acheter Arbitrer Argumenter Commercialiser Conclure Convaincre Démontrer Persuader Placer Proposer Sélectionner, ...</p>
<p>ORGANISER</p> <p>Aménager Anticiper Arranger Coordonner Distribuer Etablir Mettre en place Planifier Préparer Programmer Répartir Structurer, ...</p>	<p>COMMUNIQUER</p> <p>Dialoguer Discuter Echanger Ecouter Exprimer Informer Interviewer Négocier Partager Rédiger Renseigner Transmettre, ...</p>	<p>DEVELOPPER</p> <p>Accroître Améliorer Augmenter Commercialiser Déclencher Elargir Etendre Etudier Implanter Lancer Progresser Promouvoir, ...</p>	<p>CONSEILLER</p> <p>Aider Clarifier Comprendre Diagnostiquer Eclairer Ecouter Guider Inciter Orienter Préconiser Proposer Recommander, ...</p>	<p>AUTRES (à préciser)</p>

EXPRIMEZ VOS QUALITES

PERSONNELLES en les illustrant par une situation concrète.



Espace Avenir

Service

orientation | stage | emploi

Université de Strasbourg

Ici, il sera intéressant de comparer votre auto-évaluation avec la vision qu'ont les autres (amis, familles, proches, collaborateurs,..) de vous. Et d'en discuter ensuite avec eux, surtout là où un écart est constaté.

Qualités personnelles	Votre perception + / -	Celle des autres + / -	Illustration Citez une expérience, une situation de travail, d'étude ou de vie dans laquelle vous avez fait preuve de ce trait de caractère ou qui vous a permis de le développer.
Autonomie			
Capacité d'écoute			
Capacité de convaincre			
Créativité			
Curiosité intellectuelle			
...			

Voici une liste de savoir être dans laquelle vous pouvez piocher pour cet exercice :

Mode personnalité :

extraverti
sensible
spontané
calme
contrôle de soi
discret
conscientieux
fiable
positif
optimiste
volontaire
sens de l'humour
stabilité d'humeur
stabilité de comportement
ferme dans ses convictions

sensible à l'opinion des autres
décide vite
inspire confiance
capable d'enthousiasme
capable d'autocritique
adaptable
souple
honnête
rigueur morale
tolérant
habile
diplomate
goût du risque
goût du challenge
confiance en soi

capacité d'autonomie
exigeant
aptitude à la négociation
capacité d'initiative
esprit d'entreprise
résistance au stress
résistance à la frustration
résistance à l'échec
aptitude à rebondir
prudent
priorité à la réflexion
priorité à la qualité
ambitieux

Mode de réflexion :

esprit clair
 esprit rapide
 esprit rigoureux
 esprit logique
 curieux
 esprit incisif
 sens critique
 esprit analytique
 esprit de synthèse

esprit concret
 pragmatique
 réaliste
 intuitif
 imaginatif
 créatif
 objectif
 impartial
 sûreté de jugement

bonne mémoire
 sens des chiffres
 sens du détail
 sens des priorités
 sens de l'observation
 sens de la formule
 sens esthétique
 tacticien
 stratège

Mode action :

énergie
 puissance de travail
 tenace
 persévérant
 courageux
 sait s'impliquer
 rythme de travail régulier

rythme de travail soutenu
 besoin d'activités variées
 sens du travail en équipe
 sens de l'organisation
 sens de l'efficacité
 perfectionniste

Mode relationnel :

sociable
 ouvert
 serviable
 solitaire
 sélectif dans ses contacts
 sens politique
 formel
 respectueux des usages
 franc
 direct
 disponible
 chaleureux
 coopératif

sait convaincre
 sens de l'écoute
 sens de la communication
 vis bien oppositions et conflits
 sens du commandement
 sens de l'autorité
 sens pédagogique
 fais confiance
 délègue
 goût des responsabilités
 sens de la hiérarchie discipline

FAITES LA SYNTHÈSE DE VOS ATOUTS



Espace Avenir

Service orientation | stage | emploi

Université de Strasbourg

En reprenant toutes les données des exercices précédents, synthétisez et hiérarchisez vos points forts. Ils serviront d'argumentaire dans vos CV, lettres de motivation et entretiens de recrutement.

VOS CONNAISSANCES

VOS SAVOIR-FAIRE

VOS TRAITS DE PERSONNALITE