

Liste de contrôle

Mes compétences et expériences

Quelles formations et quels cours ai-je suivis jusqu'à présent?
Quelles compétences et connaissances ai-je acquises?
N'oubliez pas les emplois occasionnels que vous avez eus ou les cours que vous avez suivis dans le cadre de vos loisirs - vous y avez là aussi acquis des compétences importantes (p.ex. trésorier dans une association).

Pourquoi ai-je pris cet emploi? Qu'est-ce qui m'a attiré/fasciné dans ce travail?

Pourquoi ai-je démissionné ou été licencié?

Comment puis-je décrire le domaine de compétences pour des personnes étrangères à la branche et à la profession?

Quels succès ai-je engrangés? (p. ex. augmentation du résultat de l'entreprise, avoir conquis de nouveaux clients réguliers, avoir trouvé des solutions à des problèmes, avoir donné l'impulsion pour un nouveau projet, etc.)

Quelles décisions de quelle portée ai-je pu prendre moi-même?

Avec quels thèmes de ma sphère d'activité professionnelle suis-je particulièrement à l'aise et où mes forces résident-elles sur le plan professionnel?

Dans quel domaine me suis-je spécialisé ou ai-je suivi un perfectionnement?

Mes intérêts et ma personnalité

Quels sont mes centres d'intérêt (p. ex. sur le plan culturel ou politique ou encore comme hobbies)?

Que sais-je bien faire? Quelles tâches ai-je particulièrement du plaisir à accomplir et pourquoi?

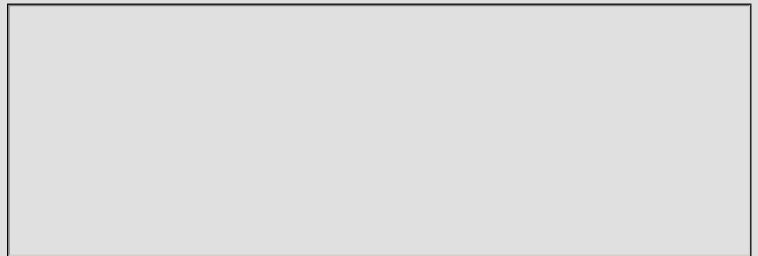
Dans quelles situations ai-je acquis mes forces ou en ai-je apporté la preuve?

Quelles forces et quelles faiblesses résultent-elles de ma formation?

Quelles forces et quelles faiblesses proviennent-elles de ma personnalité et de mon caractère?

Quelles particularités mes collègues/collaborateurs/chefs apprécient-ils chez moi? Quels commentaires ai-je reçus jusqu'à présent?


Quelles sont les tâches que je n'effectue qu'à contrecœur et pourquoi?



Dans quelles situations est-ce que je me sens stressé?

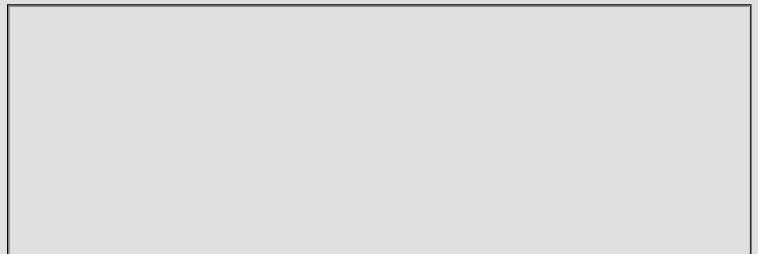


Pour quelles prestations ai-je reçu des compliments dans le passé?

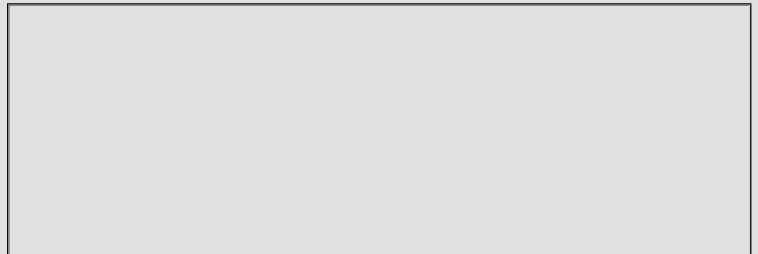


Mes souhaits professionnels et mes objectifs

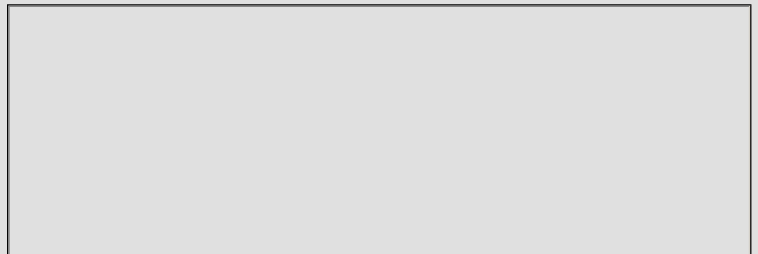
Quelles tâches et activités me procurent-elles du plaisir et aimerais-je continuer à accomplir à l'avenir?



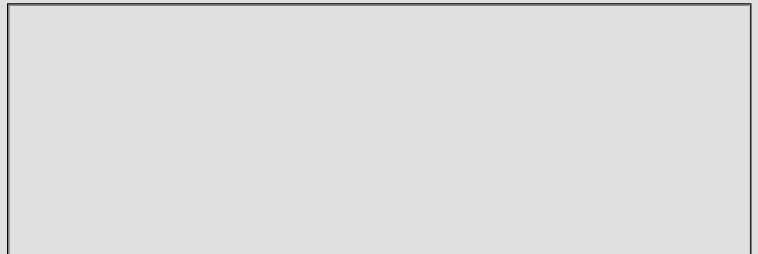
Quelles tâches aimerais-je ne plus exécuter?



Quel(s) élément(s) une activité doit-elle comporter pour qu'elle me paraisse importante et porteuse de sens?



Quelles tâches, responsabilités et compétences caractérisent-elles mon poste idéal?



Quelle branche m'attire-t-elle et à quels produits puis-je m'identifier?

Comment obtenir un tel poste? Quelles formations me manquent-elles?

Mes attentes / aspirations pour mon futur emploi

Est-ce que je préfère travailler dans une petite, une moyenne ou une grande entreprise?

Quel type de culture d'entreprise correspond-il à ma façon de penser et de travailler?

Quel type de relations professionnelles est-ce que je souhaite? Strictement professionnelles ou plus cordiales?

Est-ce que je préfère travailler seul ou en équipe?