Mon profil personnel

Consignes

Inscris des facteurs personnels qui te correspondent dans chacun des espaces appropriés.

Les facteurs personnels qui interviennent dans mon choix professionnel :

- **Un intérêt** : une préférence à accomplir avec satisfaction une tâche ou une activité
- **Une aptitude** : une capacité à acquérir de nouvelles connaissances ou à effectuer une tâche
- **Les valeurs et besoins** : ce qui est important pour toi, un but auquel tu aspires
- **Les traits de personnalité** : ce qui te caractérise plus particulièrement

Mes traits de personnalité

Coche les affirmations qui te décrivent le mieux

☐ Aventureux: Je prends des risques.

☐ Ambitieux: Je suis stimulé par le succès.

☐ Accessible: Je travaille bien avec les autres.

☐ Articulé: J'exprime facilement et clairement ce que je pense.

☐ Autonome: Je fais les choses par moi-même, je n'attends pas qu'on les fasse pour moi.

☐ Calme: Je garde mon sang-froid en situation de crise.

☐ Enjoué: Je suis quelqu'un de positif, qui voit le bon côté des choses.

☐ Astucieux: Face aux difficultés je trouve facilement des moyens d'agir.

☐ Compétitif: J'aime la compétition.

☐ Confiant: Je n'ai pas peur de poser des questions.

☐ Coopératif: J'apprécie le travail d'équipe.

☐ Courtois: Je suis poli(e).

☐ Créatif: J'ai beaucoup d'imagination et des idées originales.

☐ Curiosité: Je suis toujours disposé à apprendre.

☐ Déterminé: Je sais de façon précise ce que je veux.

☐ Dévoué: Je n'hésite jamais à rendre service.

☐ Diligent: Lorsque j'ai une tâche à accomplir je le fais avec rapidité et efficacité.

☐ Accommodant: Je m'adapte facilement aux nouvelles situations.

☐ Efficace: Mes délais d'exécution sont très courts.

☐ Éloquent: Je suis très expressif quand je parle.

☐ Énergique: J'aime bouger, être dans l'action.

☐ Enthousiaste: Je me passionne facilement pour un sujet, un travail ou une activité.

☐ Centré: Je garde toujours en tête mon objectif principal.

☐ Amical: J'entretiens de bonnes relations avec les autres.

☐ Honnête: On peut me faire confiance.

☐ Indépendant: Je n'ai pas besoin des autres pour savoir ce que j'ai à faire.

☐ Inexpérimenté: Je manque d'expérience.

☐ Méticuleux: J'ai le souci du détail.

☐ Névrosé: Je suis un perfectionniste.

☐ Ouvert: J'accepte toujours la critique constructive.

☐ Réponse à tout: J'exprime facilement mon opinion.

☐ Structuré: J'aime planifier, ne rien laisser au hasard.

☐ Patient: Je sais attendre calmement.

☐ Perceptif: Je devine souvent ce que les gens pensent.

☐ Persuasif: Je sais vendre ma salade.

☐ Procédural: Je suis à mon mieux dans un cadre structuré.

☐ Ponctuel: Je suis toujours à l'heure, jamais en retard.

☐ Détendu: Je ne me stresse pas facilement.

☐ Débrouillard: J'utilise tous les outils dont je dispose.

☐ Responsable: On peut compter sur moi, me donner des responsabilités

☐ Bavard: Je parle beaucoup, parfois trop.

☐ Technologique: Je suis habile avec les nouvelles technologies.

Mes valeurs

Parmi les valeurs ci-dessous, lesquelles sont importantes pour toi? Coche les 10 valeurs les plus importantes.

☐ Abondance	☐ Contrôle	☐ Expressivité
☐ Acceptation	☐ Coopération	☐ Extravagance
☐ Accessibilité	☐ Courage	☐ Exubérance
☐ Accomplissement	☐ Courtoisie	☐ Famille
☐ Actualité	☐ Créativité	☐ Discipline
☐ Adaptabilité	☐ Crédibilité	☐ Fiabilité
☐ Affection	☐ Curiosité	☐ Fidélité

☐ Agressivité	☐ Découverte	☐ Force
☐ Altruisme	☐ Défi	☐ Franchise
☐ Ambition	☐ Désir	☐ Gaieté
☐ Audace	☐ Détermination	☐ Générosité
☐ Autonomie	☐ Débrouillardise	☐ Harmonie
☐ Aventure	☐ Dignité	☐ Héroïsme
☐ Beauté	☐ Discernement	☐ Honnêteté
☐ Bienveillance	☐ Discipline	☐ Hygiène
☐ Bonheur	☐ Discrétion	☐ Intelligence
☐ Bravoure	☐ Disponibilité	☐ Jeunesse
☐ Calme	☐ Diversité	☐ Joie
☐ Célébrité	☐ Dynamisme	☐ Liberté

- Satis
- Sé
- Self-c
- Sens
- Sen

Sentiment d

- Sé
- Se
- Sex
- Sil
- Sim
- Sin
- Sol
- So
- So
- So
- Spir
- Spor
- Sta
- Su
- Supr
- Su
- Sym
- Syn

☐ Charme	☐ Économe	☐ L'indépendance financière
☐ Compassion	☐ Éducation	☐ Sympathie
☐ Compétence	☐ Efficacité	☐ Ordre social
☐ Compréhension	☐ Égalité	☐ Orientation
☐ Concentration	☐ Empathie	☐ Paix
☐ Confiance en soi	☐ Endurance	☐ Partage
☐ Confort	☐ Énergie	☐ Performance
☐ Confort	☐ Engagement	☐ Plaisir
☐ Expérience	☐ Enthousiasme	☐ Politesse
☐ Excellence	☐ Équité	☐ Spiritualité
☐ Travail	☐ Tranquillité	☐ Vigilance

- U
- U
- Va
- Va

VéVigilanceV

Mes intérêts

« L'intérêt est ce qui me pousse vers quelque chose, un penchant, un goût marqué pour un genre d'activité. C'est ce qui me plaît, ce qui m'attire, c'est une préférence vécue. »

Voici une liste d'intérêts, elle ne regroupe pas tous les intérêts, elle est là pour t'aider à compléter ta propre liste ou comme point de départ pour t'en bâtir une.

Coche les intérêts que tu as dans la liste suivante :

- ☐ S'occuper de la radio étudiante de l'école
- ☐ Chercher et trouver des informations
- ☐ Manipuler des appareils électroniques
- ☐ Jouer avec des chiffres, calculer, faire des statistiques
- ☐ Étudier des événements historiques
- ☐ Écrire des histoires, de la poésie ou des chansons
- ☐ Comprendre des formules chimiques
- ☐ Dessiner des croquis, des plans
- ☐ Observer des phénomènes physiques
- ☐ Jouer, écouter ou étudier de la musique
- ☐ Étudier les caractéristiques des êtres vivants
- ☐ Suivre la politique
- ☐ Lire des œuvres littéraires
- ☐ Comprendre la bourse
- ☐ Lire des cartes géographiques

- [ ] Apprendre de nouvelles langues
- [ ] Pratiquer des activités sportives
- [ ] Communiquer par téléphone
- [ ] Aller au théâtre, au cinéma
- [ ] Acter ou jouer la comédie
- [ ] Penser, raisonner et discuter sur différents sujets
- [ ] Comprendre les principes de l'économie
- [ ] Relever des détails, travail minutieux, précis
- [ ] Aider les gens à résoudre des problèmes
- [ ] Réparer des appareils
- [ ] Lire des ouvrages scientifiques
- [ ] Faire la cuisine, créer de nouveau mets
- [ ] Diriger et organiser (activités ou groupe)
- [ ] Utiliser mes connaissances pour de nouvelles idées
- [ ] Soigner son apparence physique
- [ ] Classer de la «paperasse»
- [ ] Pratiquer une ou des activités sportives
- [ ] Faire pousser des plantes
- [ ] Faire un travail répétitif, concret et organisé
- [ ] Travailler manuellement
- [ ] Faire des arrangements de fleurs

- [ ] Travailler avec de l'équipement de bureau (ordinateurs,photocopieurs, télécopieurs)
- [ ] Collectionner des objets
- [ ] Se promener en plein air
- [ ] Prendre soin des animaux
- [ ] Peindre, dessiner, sculpter
- [ ] Obéir à ordres très strictes
- [ ] Manipuler des appareils, des outils
- [ ] Découvrir et essayer de nouveaux produits ou activités
- [ ] Soigner et réconforter les gens
- [ ] Faire de la photographie
- [ ] Transmettre des connaissances ou des informations à des gens
- [ ] Monter ou démonter des appareils électroniques
- [ ] Travailler dans un bureau
- [ ] Convaincre et influencer des gens
- [ ] Rencontrer de nouvelles personnes
- [ ] S'exprimer et communiquer oralement
- [ ] Parler en public
- [ ] Concevoir, inventer ou créer des choses
- [ ] Suivre l'actualité
- [ ] Prendre part à des activités avec d'autres
- [ ] Enquêter

- [ ] Rendre service
- [ ] Tourner un document vidéo
- [ ] Avoir des connaissances générales
- [ ] Être représentant(e) de classe
- [ ] Tenir un inventaire
- [ ] Chanter ou danser
- [ ] Écrire à des amis
- [ ] Décorer une pièce
- [ ] Interviewer des gens
- [ ] Faire des résumés de lecture

Mes aptitudes

Une aptitude est une disposition, une capacité ou une facilité particulière qu'il faut posséder pour acquérir facilement le savoir-faire nécessaire à l'accomplissement d'une tâche ou d'une fonction de travail. Ce sont mes talents personnels, ce que je peux développer facilement.

Voici une liste d'aptitudes qui t'aidera à compléter celle que tu as déjà faite ou encore elle sera un départ pour en construire une.

Coche tes aptitudes dans les listes suivantes :

- [ ] Communiquer sans difficulté
- [ ] Lire des plans
- [ ] Travailler avec les chiffres
- [ ] Résoudre les problèmes ou conflits
- [ ] Avoir un esprit critique
- [ ] Habile à mettre de l'ambiance, à divertir
- [ ] Prendre des décisions, même risquées
- [ ] Améliorer mes compétences
- [ ] Faire face à l'imprévu
- [ ] Réparer des petits objets ou appareils
- [ ] Rapporter des idées, de l'information
- [ ] Manipuler de petits objets
- [ ] Vérifier un texte ou une colonne de chiffres
- [ ] Comprendre les choses nouvelles rapidement
- [ ] Avoir du leadership, influencer, persuader
- [ ] Reconnaître les nuances dans les couleurs
- [ ] Jouer d'un instrument de musique
- [ ] Animer un groupe
- [ ] Faire preuve de confiance en soi
- [ ] Obtenir la confiance des autres
- [ ] Me débrouiller seul chaque fois que je peux le faire
- [ ] Comprendre le sens des mots nouveaux

- [ ] Exprimer mes idées
- [ ] Dessiner (paysage, plans, bande dessinée, etc.)
- [ ] Planifier et gérer des finances (gérer un budget)
- [ ] Percevoir intuitivement les sentiments et les émotions
- [ ] Sociabilité (capacité d'établir de bonnes relations avec les autres)
- [ ] Travailler avec un ordinateur, photocopieur,cellulaire , etc.)
- [ ] Persévérance
- [ ] Enthousiasme, optimiste
- [ ] Histoire
- [ ] Patience
- [ ] Physique (sciences)
- [ ] Précision
- [ ] Minutie (souci du détail)
- [ ] Géographie
- [ ] Biologie
- [ ] Mathématique
- [ ] Français
- [ ] Théâtre
- [ ] Politesse
- [ ] Rendre service aux autres
- [ ] Courtoisie (politesse raffinée)
- [ ] Tact (agir avec délicatesse)
- [ ] Discrétion (qui n'attire pas l'attention, réservé)

- [ ] Diplomatie (faire preuve d'habileté avec les autres)
- [ ] Exécuter et suivre des directives
- [ ] Dévouement
- [ ] Imagination
- [ ] Enseigner
- [ ] Faire de la recherche
- [ ] Créativité (idées créatrices et innovatrices)
- [ ] Jugement (capacité de se faire une opinion)
- [ ] Parler devant un groupe
- [ ] Propreté, hygiène
- [ ] Être dirigé
- [ ] Être attentionné
- [ ] Maîtrise de soi
- [ ] Diriger
- [ ] Sens des responsabilités
- [ ] Gérer les critiques et les déceptions
- [ ] Avoir le sens de l'observation (les gens, les choses, les données, faire une bonne lecture de ce qui m'entoure)
- [ ] Capable de motiver les gens, de les stimuler dans une action
- [ ] Amorcer une conversation avec des inconnus
- [ ] Cuisiner
- [ ] Compréhension, indulgence
- [ ] Être attentif aux autres

- [ ] Calme
- [ ] Habile dans les sports
- [ ] S’auto-discipliner
- [ ] Intuition, capable de prévoir des problèmes avant qu’ils ne se produisent
- [ ] Sens de l’initiative
- [ ] Avoir le sens de l'organisation
- [ ] Digne de confiance (fiable)
- [ ] Dynamisme
- [ ] Avoir le sens de l’humour
- [ ] Stabilité
- [ ] Équilibre
- [ ] Capacité d’écouter
- [ ] Capable d’organiser mon temps
- [ ] Entregent (bien se conduire parmi les gens)
- [ ] Capacité de mettre en évidence, de soigner mon apparence
- [ ] Disponibilité (être ouvert à beaucoup de choses
- [ ] Promptitude (facilité à comprendre et à agir rapidement)
- [ ] Tolérance / esprit ouvert
- [ ] Flexibilité
- [ ] Constance (persévérer dans ses actions)
- [ ] Enthousiasme / optimisme
- [ ] Concentration

- [ ] Sang-froid (garder son calme dans des situations problématiques)
- [ ] Établir des priorités
- [ ] Amener les gens à coopérer
- [ ] Travailler dur physiquement (endurance)
- [ ] Logique, cohérence, rationalité
- [ ] Être méthodique et ordonné
- [ ] Mener à bien ce que j'ai commencé
- [ ] Négocier
- [ ] Convaincre, trouver des arguments
- [ ] Planifier son temps
- [ ] Analyser des situations

Après avoir coché tes aptitudes, choisis-en 8 que tu possèdes et donne pour chacun, des exemples où tu les exprimes. Par exemple, j'ai comme aptitude la patience que j'exerce surtout quand je dois attendre pour une prise de parole dans un groupe.

Aptitude 1 :

Aptitude 2 :

Aptitude 3 :

Aptitude 4 :

Aptitude 5 :

Aptitude 6 :

Aptitude 7 :

Aptitude 8 :