

CAPACITÉ D'ADAPTATION



J'évalue chaque compétence
de 1☆(pas compétent-e) à 10☆(très compétent-e)

Date

Nom

Aller dans un lieu inconnu

Trouver les informations, les personnes qui peuvent me renseigner pour y aller

Je commence mon mandat
Je me situe :

Je termine mon mandat
Je me situe :



Participer à une réunion

Être attentif, se concentrer, écouter activement, savoir se taire (aussi dans sa tête)



Aller dans des réunions différentes de celles que je connais

S'adapter au fonctionnement d'une instance: repérer les codes et savoir les respecter



S'adapter (accepter que le collègue ne soit pas toujours "performant" et faire avec ; s'adapter à ses interlocuteurs sans se laisser marcher sur les pieds; ...)



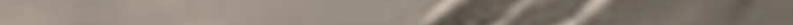
Parler à des personnes différentes dans des contextes différents

Savoir changer de casquette - Savoir adapter sa posture



Accueillir la réunion dans les locaux de "sa" structure

Accueillir les personnes extérieures, les mettre à l'aise



S'assurer des bonnes conditions matérielles

GESTION DU STRESS



J'évalue chaque compétence
de 1☆(pas compétent-e) à 10☆(très compétent-e)

Date

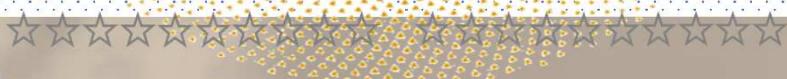
Nom

Aller dans des lieux inconnus

Oser aller hors de son quartier, de sa ville,
dans des structures qu'on ne connaît pas,
avec des personnes qu'on ne connaît pas

Je commence mon mandat
Je me situe :

Je termine mon mandat
Je me situe :



Anticiper



Oser demander de l'aide quand on ne sait pas



Intervenir dans une réunion



Oser demander des explications si ce n'est
pas clair; dépasser sa peur de ne pas savoir
et oser dire « je ne sais pas », « je ne
comprends pas »



Oser prendre la parole, dépasser le trac



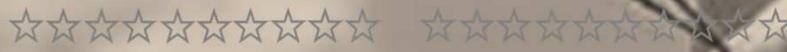
S'affirmer



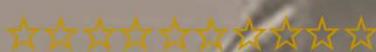
Avoir confiance dans ce qu'on veut porter, et
puiser de la force en soi



Echanger avec des nouvelles personnes



Oser parler devant des gens qu'on ne connaît
pas, et qui sont plus haut placés que nous



TRAVAIL EN EQUIPE



Date

Nom

J'évalue chaque compétence
de 1☆(pas compétent-e) à 10☆(très compétent-e)

Je commence mon mandat

Je me situe :

Je termine mon mandat

Je me situe :

Savoir créer une bonne relation avec les autres



Aller vers les autres



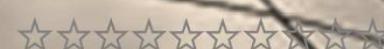
Savoir mettre les personnes à l'aise



Être fraternel, se préoccuper des autres



Faire avec les autres



Connaître et mettre en œuvre les règles d'accueil



Accepter les « limites » des autres



Repérer la compétence, la pertinence, le savoir de l'autre



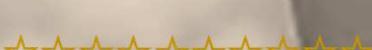
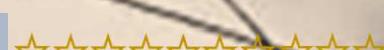
Repérer dans un groupe les forces de chacun et savoir s'appuyer dessus



Donner sa place à l'autre



Écouter et savoir se taire, laisser parler les autres (ne pas prendre toute la place)



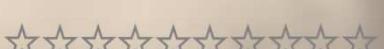
Questionner les autres sur un sujet pour lequel je dois les représenter



Faire sentir à l'autre que ce qu'il dit est important



Être en confiance



Savoir déléguer son pouvoir à un membre de l'équipe, du groupe



Être digne de confiance, respecter un engagement



SENS DE LA COMMUNICATION

J'évalue chaque compétence
de 1☆(pas compétent-e) à 10☆(très compétent-e)



Date

Nom

Recevoir des informations et messages

Lire le français

Accéder à un ordinateur, savoir l'utiliser, utiliser internet

Se servir d'une boîte mail, des outils bureautique

Comprendre et s'approprier un vocabulaire qu'on ne connaît pas

Comprendre et analyser ce que disent les autres. Digérer les informations reçues

Prendre des notes et les utiliser

Transmettre clairement des informations, des messages

Restituer des informations à d'autres

Se faire comprendre, être clair

Prendre la parole

Maîtriser la langue

Prendre la parole dans un groupe

Avoir la bonne posture physique, le ton, le langage approprié

Capter l'attention de l'autre

Convaincre

Vouloir faire passer ses idées

S'affirmer

Argumenter

Écouter

Être attentif, se concentrer, écouter activement, savoir se taire

Échanger

Questionner d'autres sur un sujet

Oser demander des explications si ce n'est pas clair

Faire sentir à l'autre que ce qu'il dit est important

Être diplomate

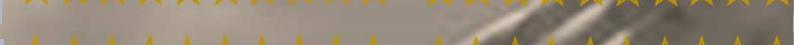
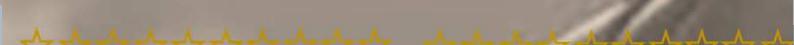
Avoir une ouverture d'esprit

Savoir repérer la compétence, la pertinence, le savoir de l'autre malgré parfois son expression maladroite

Mettre la personne à l'aise

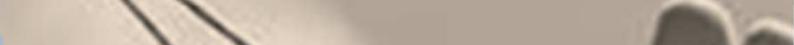
Je commence mon mandat

Je me situe :



Je termine mon mandat

Je me situe :



L'AUTONOMIE



Date

Nom

J'évalue chaque compétence
de 1☆(pas compétent-e) à 10☆(très compétent-e)

Connaître et utiliser ses propres ressources

Savoir puiser de la force en soi (foi dans le projet, porter la parole d'autres)

Je commence mon mandat
Je me situe :



Je termine mon mandat
Je me situe :



Avoir conscience de ses compétences (même si on les pas toutes)



Savoir ce dont on a besoin pour y arriver



Être motivé pour participer aux rencontres et chercher à comprendre les échanges



Savoir utiliser les ressources autour de soi

Oser demander de l'aide quand on ne sait pas, demander les bonnes informations



Utiliser les ressources disponibles



LE SENS DE L'ORGANISATION

J'évalue chaque compétence
de 1☆(pas compétent-e) à 10☆(très compétent-e)



Date

Nom

Planifier

Je commence mon mandat
Je me situe :

Je termine mon mandat
Je me situe :



Utiliser un agenda



Faire un rétroplanning (planifier tout ce
qu'on doit faire avant la rencontre)



Anticiper



Préparer à l'avance (le trajet pour se rendre à
la réunion, ce qu'on va dire au nom des
personnes qu'on représente, ...)



Prioriser



Respecter un engagement



Gérer sa frustration



LA CURIOSITÉ

J'évalue chaque compétence
de 1☆(pas compétent-e) à 10☆(très compétent-e)



Date

Nom

Aller chercher au-delà des apparences

Repérer la compétence, la pertinence, le savoir de l'autre malgré parfois son expression maladroite

Être empathique, chercher à connaître et comprendre ce que vivent les personnes pour mieux en parler

S'ouvrir

Oser aller dans lieux inconnus

Aller vers les autres et faire connaissance avec de nouvelles personnes

Chercher à comprendre les codes d'un lieu nouveau, les manières de fonctionner

Chercher des informations

Questionner d'autres sur un sujet

Être curieux, s'intéresser, chercher à comprendre

Trouver des personnes, des informations qui peuvent me renseigner

Je commence mon mandat
Je me situe :



Je termine mon mandat
Je me situe :



LA PERSÉVÉRANCE

J'évalue chaque compétence
de 1☆(pas compétent-e) à 10☆(très compétent-e)



Date

Nom

Maintenir son effort jusqu'au bout

Respecter un engagement

Assumer sa responsabilité jusqu'au bout

Avoir confiance dans ce qu'on veut porter

Être tenace, déterminé

Je commence mon mandat
Je me situe :



Je termine mon mandat
Je me situe :



Être volontaire

Oser aller dans lieux inconnus

Aller vers les autres et faire connaissance
avec de nouvelles personnes

Chercher à comprendre les codes d'un lieu
nouveau, les manières de fonctionner



Oser

Oser aller dans des lieux inconnus

Oser demander des explications si ce n'est
pas clair



Se faire respecter

Savoir remettre les personnes à leur place
avec élégance

