

CAPACITÉ D'ADAPTATION



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 :

Aller dans un lieu inconnu

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

Oser aller dans des lieux inconnus

Participer à une réunion

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

Laisser parler les autres, ne pas prendre toute la place

Prendre la parole, prendre des initiatives, proposer

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'approprier un vocabulaire qu'on ne connaît pas

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; ...)

Aller vers les autres, faire connaissance avec des nouvelles personnes

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



Date

Nom

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

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



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 :

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

L'AUTONOMIE



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 :

Connaître et utiliser ses propres ressources

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

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

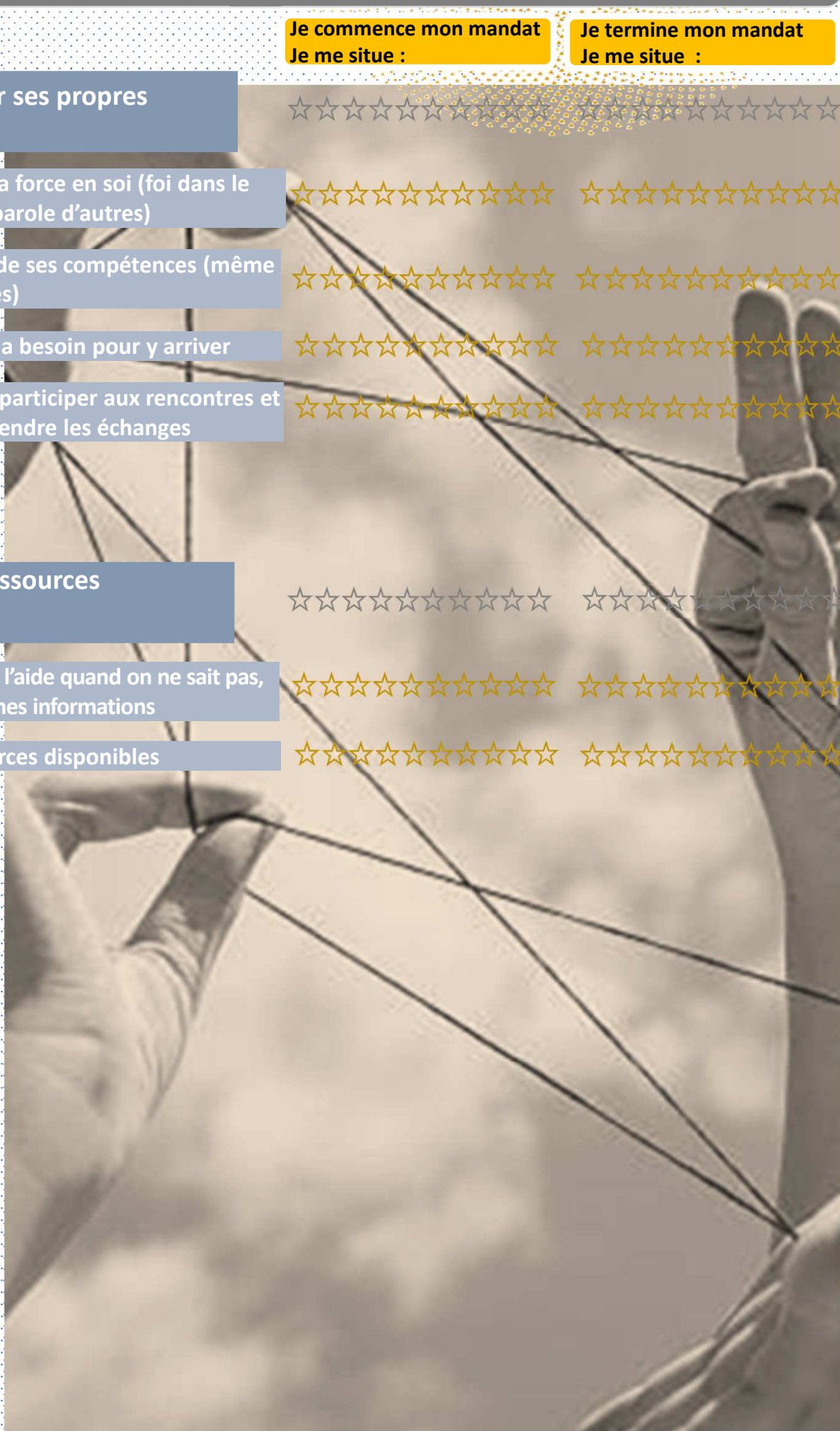
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



LE SENS DE L'ORGANISATION



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 :

Planifier

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



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 :

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

LA PERSÉVÉRANCE



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 :

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆