



CONSTRUIRE SON PROJET PROFESSIONNEL

Les valeurs :

Les valeurs représentent des principes auxquels doivent se conformer les manières d'être et d'agir, ces principes étant ceux qu'une personne ou qu'une collectivité reconnaissent comme idéales et qui rendent désirables et estimables les êtres ou les conduites auxquelles elles sont attribuées. Elles sont appelées à orienter les actions des individus dans une société en fixant des buts et des idéaux. Elles constituent une morale qui donne aux individus les moyens de juger de leurs actes et de se construire une éthique personnelle.

On les utilise pour caractériser les individus ou les sociétés, pour suivre le changement au cours du temps, et pour expliquer les motivations de base qui sous-tendent attitudes et comportements. Les valeurs sont à l'origine des lois, des règles, des conventions et des coutumes qui régissent les groupes et les relations entre les individus qui les composent (Brée, 1994).

Exemples de valeurs :

<ul style="list-style-type: none">• la sécurité;• la liberté;• la responsabilité;• l'autonomie;• l'indépendance;• le partage;• l'effort;• la solidarité;• l'amour;• le sens du devoir;• l'égalité des droits;• l'ordre;• le travail;• le conformisme	<ul style="list-style-type: none">• la compétition;• le respect de soi;• le respect des autres;• l'éducation;• l'amitié;• la paix;• l'avoir;• la créativité;• la famille;• la justice;• le respect de l'autorité;• la rivalité;• l'altruisme;	<ul style="list-style-type: none">• la discipline;• l'excellence;• la participation;• la convivialité;• la démocratie;• le respect de la vie;• la tolérance;• l'individualisme;• la dépendance;• l'épanouissement;• l'autoritarisme;• la soumission;• etc.
---	---	--

Etablir une liste de 10 valeurs et les hiérarchiser (la liste ci-dessus n'est pas exhaustive et peut être complétée par les valeurs de votre choix).

1 _____ 2 _____ 3 _____

4 _____ 5 _____ 6 _____

7 _____ 8 _____ 9 _____

10 _____



CONSTRUIRE SON PROJET PROFESSIONNEL

Les étapes clés de mon parcours :

Analyse de mes expériences et de mes motivations

	Les motivations	Les plus (j'ai aimé)	Les moins (ce que j'ai moins aimé, ce qui m'a manqué)	Les compétences développées ou mise en œuvre
Etudes supérieures				
Expérience en entreprise				



CONSTRUIRE SON PROJET PROFESSIONNEL

	Les motivations	Les plus (j'ai aimé)	Les moins (ce que j'ai moins aimé, ce qui m'a manqué)	Les compétences développées ou mise en œuvre
Expériences associatives				
Autres expériences personnelles significatives				



CONSTRUIRE SON PROJET PROFESSIONNEL

A partir de cette grille proposée par l'APEC :

Entourez les verbes qui correspondent à ce que vous aimez faire puis sélectionnez les 5 plus importants. D'une autre couleur cochez ceux que vous aimez le moins faire et sélectionner les 5 plus importants.

Procédez de la même façon pour le second tableau « ce que je sais faire »



CONSTRUIRE SON PROJET PROFESSIONNEL

DÉCIDER

Arrêter
Choisir
Conclure
Déterminer
Éliminer
Fixer
Juger
Opter
Régler
Résoudre
Trancher...

GÉRER

Acquérir
Amortir
Budgéter
Assainir
Comptabiliser
Consolider
Économiser
Enrichir
Équilibrer
Exploiter
Gagner
Investir
Optimiser
Rentabiliser...

DIRIGER

Animer
Commander
Conduire
Confier
Définir
Déléguer
Gouverner
Guider
Impulser
Inspirer
Instituer
Manager
Piloter
Présider...

ADMINISTRER

Classer
Compter
Enregistrer
Établir
Gérer
Inventorier
Ranger
Recenser
Régir
Répertorier...

PRODUIRE

Appliquer
Effectuer
Exécuter
Faire
Réaliser
Dessiner
Traduire...

ORGANISER

Aménager
Anticiper
Arranger
Coordonner
Distribuer
Établir
Planifier
Préparer
Prévoir
Programmer
Répartir
Structurer...

COMMUNIQUER

Dialoguer
Discuter
Échanger
Écouter
Exprimer
Infomer
Interviewer
Négocier
Partager
Rédiger
Renseigner
Transmettre...

DÉVELOPPER

Accroître
Améliorer
Augmenter
Commercialiser
Conquérir
Élargir
Étendre
Déclencher
Implanter
Lancer
Progresser
Promouvoir...

CHERCHER

Analyser
Calculer
Consulter
Enquêter
Étudier
Examiner
Expérimenter
Observer
Prospecter
Rechercher
Sonder...

FORMER

Animer
Apprendre
Conduire
Développer
Éduquer
Entraîner
Éveiller
Instruire
Sensibiliser
Transformer...

CONTRÔLER

Apprécier
Enquêter
Éprouver
Évaluer
Examiner
Expérimenter
Mesurer
Prouver
Superviser
Surveiller
Tester
Valider
Vérifier...

CRÉER

Adapter
Améliorer
Concevoir
Construire
Découvrir
Élaborer
Imaginer
Innover
Inventer
Renouveler
Transformer
Trouver...

NÉGOCIER

Acheter
Arbitrer
Argumenter
Conclure
Consulter
Convaincre
Démonter
Discuter
Influencer
Persuader
Placer
Proposer...

CONSEILLER

Aider
Clarifier
Comprendre
Diagnostiquer
Éclairer
Écouter
Guider
Inciter
Orienter
Préconiser
Proposer
Recommander...

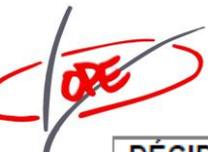
AUTRES



Source APEC

SAVOIR FAIRE

CONSTRUIRE SON PROJET PROFESSIONNEL



CONSTRUIRE SON PROJET PROFESSIONNEL

DÉCIDER

Arrêter
Choisir
Conclure
Déterminer
Éliminer
Fixer
Juger
Opter
Régler
Résoudre
Trancher...

GÉRER

Acquérir
Amortir
Budgéter
Assainir
Comptabiliser
Consolider
Économiser
Enrichir
Équilibrer
Exploiter
Gagner
Investir
Optimiser
Rentabiliser...

DIRIGER

Animer
Commander
Conduire
Confier
Définir
Déléguer
Gouverner
Guider
Impulser
Inspirer
Instituer
Manager
Piloter
Présider...

ADMINISTRER

Classer
Compter
Enregistrer
Établir
Gérer
Inventorier
Ranger
Recenser
Régir
Répertorier...

PRODUIRE

Appliquer
Effectuer
Exécuter
Faire
Réaliser
Dessiner
Traduire...

ORGANISER

Aménager
Anticiper
Arranger
Coordonner
Distribuer
Établir
Planifier
Préparer
Prévoir
Programmer
Répartir
Structurer...

COMMUNIQUER

Dialoguer
Discuter
Échanger
Écouter
Exprimer
Infomer
Interviewer
Négocier
Partager
Rédiger
Renseigner
Transmettre...

DÉVELOPPER

Accroître
Améliorer
Augmenter
Commercialiser
Conquérir
Élargir
Étendre
Déclencher
Implanter
Lancer
Progresser
Promouvoir...

CHERCHER

Analyser
Calculer
Consulter
Enquêter
Étudier
Examiner
Expérimenter
Observer
Prospecter
Rechercher
Sonder...

FORMER

Animer
Apprendre
Conduire
Développer
Éduquer
Entraîner
Éveiller
Instruire
Sensibiliser
Transformer...

CONTRÔLER

Apprécier
Enquêter
Éprouver
Évaluer
Examiner
Expérimenter
Mesurer
Prouver
Superviser
Surveiller
Tester
Valider
Vérifier...

CRÉER

Adapter
Améliorer
Concevoir
Construire
Découvrir
Élaborer
Imaginer
Innover
Inventer
Renouveler
Transformer
Trouver...

NÉGOCIER

Acheter
Arbitrer
Argumenter
Conclure
Consulter
Convaincre
Démonter
Discuter
Influencer
Persuader
Placer
Proposer...

CONSEILLER

Aider
Clarifier
Comprendre
Diagnostiquer
Éclairer
Écouter
Guider
Inciter
Orienter
Préconiser
Proposer
Recommander...

AUTRES



CONSTRUIRE SON PROJET PROFESSIONNEL

Complétez ce tableau avec les verbes sélectionnés

MOTIVATIONS	J'AIME	JE N'AIME PAS
COMPETENCES		
JE SAIS FAIRE		
JE NE SAIS PAS FAIRE		



CONSTRUIRE SON PROJET PROFESSIONNEL

Environnement professionnel idéal :

ELEMENTS INDISPENSABLES	ELEMENTS NEGOCIABLES	ELEMENTS SECONDAIRES
<ul style="list-style-type: none">••••••	<ul style="list-style-type: none">••••••	<ul style="list-style-type: none">••••••



CONSTRUIRE SON PROJET PROFESSIONNEL

Cartographie des métiers

Pour cet exercice, utilisez **des fiches métiers** (APEC ou pôle Emploi) ou des entretiens réseaux, ou compléter l'un par l'autre.

Vous pouvez faire autant de fiche métier que vous le désirez

Fiche métier

Poste ou fonction	
Filière d'entrée	
Profil recherché (qualités et compétences principales)	
Contraintes	
Salaire	
Entreprises représentatives du secteur ou leader	
Perspectives d'évolution	