

APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

Se préparer pour un entretien ou une candidature

Cette fiche est faite pour toi si tu as du mal à parler de toi, à trouver les bons mots ou à expliquer ce que tu sais faire. Elle t'aide à mieux te connaître, à exprimer ce qui est important pour toi et à préparer un entretien ou une candidature.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses : sois simplement sincère.

1 Ma présentation

Commence simplement : comment te présenterais-tu à quelqu'un qui ne te connaît pas encore ?

Nom et prénom : _____

Âge : _____ Commune | île : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Trois mots qui me décrivent : _____

Ce que les autres disent souvent de moi : _____

2 Mon parcours scolaire

Note ton parcours sans te juger : où tu as étudié, ce que tu aimes, ce qui est parfois difficile.

Année	Établissement	Classe / Filière

Langues étudiées : _____

Certifications (Pix, ASSR, PSC1, etc.) : _____

Matières où je me sens bien : _____

Matières plus difficiles pour moi : _____

3 Mon orientation

Essaie d'exprimer ce qui t'attire, même si ce n'est pas encore très clair.

Ce que j'aime : _____

Ce que j'aime moins : _____

Ce que j'aimerais découvrir : _____

4 Moi, dans mon environnement actuel

Exprime librement comment tu te sens en ce moment. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises émotions.

Émotions positives (motivation, plaisir, optimisme...) :

Stress / pression (fatigue, agitation, surcharge...) :

Difficultés (isolement, découragement...) :

Tensions (agacement, injustice...) :

Là où je me sens le mieux : ☐ Maison ☐ Collège ☐ Amis ☐ Autre : _____

Notes personnelles : _____

5 Mes points forts

Coche ce qui te ressemble. Même les petites qualités comptent : elles montrent ce que tu sais déjà faire.

Compétences cognitives

- ☐ Je comprends vite
- ☐ J'ai une bonne mémoire
- ☐ J'apprends facilement

Compétences sociales

- ☐ J'aide les autres
- ☐ Je travaille bien en groupe
- ☐ Je communique facilement

Compétences méthodologiques

- ☐ Je m'organise bien
- ☐ Je respecte les règles
- ☐ Je suis méthodique

Qualités personnelles

- ☐ Je prends des initiatives
- ☐ Je ne lâche pas facilement
- ☐ Je suis motivé(e)

6 Mes difficultés

Identifier ce qui te bloque parfois t'aidera à progresser. C'est normal : tout le monde a des points à améliorer.

Difficultés scolaires

- ☐ Lire / comprendre un texte
- ☐ Mémoriser les leçons
- ☐ Écrire correctement

Méthode de travail

- ☐ Je suis lent(e)
- ☐ Je travaille trop vite
- ☐ Je n'arrive pas à m'organiser

Confiance en moi

- ☐ Je me décourage facilement
- ☐ Je manque de confiance

Environnement

- ☐ Conditions de travail difficiles
- ☐ Absences / retards

7 Mon expérience professionnelle

Même une petite expérience te fait apprendre quelque chose.

Mes stages :

Quand ?	Où ?	Qu'ai-je fait ?	Ce que ça m'a appris

Mes petits boulots / engagements :

Quand ?	Où ?	Qu'ai-je fait ?	Ce que ça m'a appris

8 Mes activités personnelles

Ce que tu fais en dehors de l'école en dit beaucoup sur toi.

Sport / activité physique : _____

Club : _____ Compétition : ☐ oui ☐ non

Activités artistiques / culturelles : _____

Engagement / bénévolat : _____

Aide à la maison / famille : _____

9 Mon projet professionnel

Écris ce que tu aimerais faire, même si tu hésites encore.

Métiers qui m'intéressent : _____

Pourquoi ces métiers m'attirent : _____

Entreprises qui m'intéressent : _____

10 Les compétences que je veux développer

Coche ce que tu aimerais apprendre pour être plus à l'aise dans tes études ou ton futur métier.

- ☐ Communication
- ☐ Organisation / gestion du temps
- ☐ Résolution de problèmes
- ☐ Travail en équipe
- ☐ Créativité
- ☐ Confiance en moi
- ☐ Adaptabilité
- ☐ Autonomie
- ☐ Autre : _____

11 Mes valeurs professionnelles

Ce sont les principes importants pour toi dans le travail.

- ☐ Engagement – *Aller au bout de ce que je commence*
- ☐ Esprit d'équipe – *Aimer travailler avec les autres*
- ☐ Adaptabilité – *Savoir s'ajuster aux situations*
- ☐ Créativité – *Avoir des idées nouvelles*
- ☐ Intégrité – *Être honnête et fiable*
- ☐ Autre : _____

12 Conclusion

Relis-toi : qu'as-tu appris sur toi ? Qu'aimerais-tu dire à l'entreprise lors de ton entretien ?

Ce que je retiens : _____

Ce que je veux améliorer _____

Ce que je veux dire à l'entreprise : _____

