

Quelles sont mes attentes vis-à-vis du Bilan de Compétences ?

Ce document a été élaboré par le **FONGECIF Basse-Normandie** pour vous aider à réfléchir sur l'opportunité et les intérêts principaux, à vos yeux, d'un bilan de compétences. Il se compose de deux parties :

- un questionnaire à remplir pour définir les thèmes de questionnements en relation avec votre situation professionnelle
- une grille d'autodiagnostic pour vous permettre d'élargir votre réflexion sur l'état de vos besoins.

1^{ère} PARTIE : QUESTIONNAIRE

Ce questionnaire a pour objectifs de vous aider à cerner l'état de vos attentes par rapport à une prestation bilan de compétences. Pour répondre aux questions, vous devrez préciser votre degré d'accord pour chacune des propositions suivantes en cochant la réponse qui correspond le mieux à ce que vous ressentez (sachant que : 1 = pas du tout d'accord, 2 = pas d'accord, 3 = neutre, 4 = d'accord, 5 = tout à fait d'accord) **Répondez SVP à toutes les questions en donnant une seule réponse par question**

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1- Il m'est difficile de prendre des décisions | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2- Je ne sais pas comment me procurer de l'information sur les métiers et les formations | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3- Certains de mes proches doutent de la réussite de mes projets | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4- Quand je dois prendre une décision, je préfère qu'on me dise ce qu'il faut que je fasse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5- Je ne sais pas où j'en suis par rapport à ma carrière professionnelle | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6- J'envisage un projet professionnel mais je ne suis pas prêt(e) à en accepter certains inconvénients | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7- On m'a déjà dit que je n'avais pas les compétences pour réussir dans le(s) projet(s) que j'envisage actuellement | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8- Je connais mal, pour les métiers qui m'intéressent, le contenu exact d'une journée de travail | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9- Le fait de devoir choisir des perspectives professionnelles me crée des soucis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10- Mon niveau de capacité est beaucoup plus élevé que les choix professionnels que j'envisage | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11- Le travail n'est pas ce que je considère comme le plus central dans ma vie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12- Je ne sais pas comment procéder pour trouver des pistes de projet professionnel qui correspondent à mes caractéristiques personnelles | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13- Je connais mal les perspectives de carrière des métiers qui m'intéressent | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14- Avant de choisir ma future évolution professionnelle, je ressens le besoin de me renseigner sur les débouchés | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15- Un certain nombre d'idées de projets m'intéressent, mais je ne suis pas certain que cela me convienne | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16- Lorsque je parle de mes projets d'évolution professionnelle à mes proches, certains me découragent | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17- Quand je pense à mon avenir et aux choix professionnels que je vais devoir faire, cela me rend nerveux(se) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18- J'ai plusieurs idées de projets professionnels mais je n'arrive pas à les départager | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19- Je ne suis pas sûr(e) de moi quand je prends une décision | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20- Je manque d'information sur les méthodes à employer pour mieux connaître mes aptitudes et mes motivations | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 21- Avant de choisir ma future évolution professionnelle, je ressens le besoin de me renseigner sur les entreprises où je pourrais postuler | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22- Je me définis comme une personne indécise | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23- Avant de choisir ma future évolution professionnelle, je ressens le besoin de savoir ce que je veux | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24- Je ne sais pas grand chose des possibilités de formation lorsqu'on veut s'orienter vers un métier | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25- Avant de choisir ma future évolution professionnelle, je ressens le besoin de m'informer sur le type de profession que j'aimerais faire et que je saurais exercer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26- Je me représente difficilement les étapes nécessaires pour élaborer un projet professionnel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27- J'ai souvent des idées contradictoires à propos de mes projets professionnels | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28- Je ne me sens pas très motivé(e) pour choisir mes perspectives professionnelles futures | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29- Lorsque quelqu'un me parle de mon avenir professionnel cela me stresse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30- Avant de choisir ma future évolution professionnelle, je ressens le besoin de savoir qui je suis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31- Je ne sais pas ce qu'il faut prendre en compte pour faire un bon choix professionnel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32- J'ai tendance à laisser les autres prendre les décisions | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33- Avant de choisir ma future évolution professionnelle, je ressens le besoin de parler à des professionnels qui exercent les métiers qui m'intéressent | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34- J'ai tendance à éviter les situations où les décisions doivent être prises | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35- Je suis tendu(e) lorsque je suis amené(e) à réfléchir à mon avenir professionnel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36- Je me suis déjà accroché(e) avec une personne qui ne partageait pas mes souhaits d'évolution professionnelle | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37- Je ne connais pas bien les débouchés (c'est-à-dire, les possibilités d'emploi) des métiers | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38- Ce n'est pas évident de déterminer les priorités que je me donne par rapport au choix de carrière | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Rappel :

1 = pas du tout d'accord, 2 = pas d'accord, 3 = neutre, 4 = d'accord, 5 = tout à fait d'accord

Pour une exploitation statistique du questionnaire, merci d'indiquer ci-dessous :

Votre sexe : masculin – féminin (entourez la mention correspondante)

Votre âge :

Votre diplôme le plus élevé (soyez précis ; exemple : DUT mesures physiques, CAP coiffure, etc.) :

Vous pouvez passer à l'autodiagnostic

1- Reportez la valeur des numéros entourés dans les cases ci-dessous, en respectant bien le numéro de la question. Par exemple :

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------------|
| 2 | 5 | 8 | 12 | 13 | 20 | 24 | 26 | 31 | 37 | 38 | Somme des points : 36 |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | |

Puis calculez la somme des points obtenus dans la rubrique : **(36 dans l'exemple)**

2- Lisez l'indication relative à votre niveau dans la rubrique **(faible, moyen ou élevé)**

2^{ème} PARTIE : AUTODIAGNOSTIC

| Rubrique n° 1 – Manquer de Ressources | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------------|
| 2 | 5 | 8 | 12 | 13 | 20 | 24 | 26 | 31 | 37 | 38 | Somme des points : |
| | | | | | | | | | | | |
| <p>-si vous avez entre 11 et 29 points, votre manque de ressource est faible -si vous avez entre 30 et 41 points, votre manque de ressources est dans la moyenne -si vous avez entre 42 et 55 points, votre manque de ressources est élevé Dans ce dernier cas, il est probable que vous répondiez à certains des critères suivants : <i>Avoir le sentiment de ne pas bien cerner mes possibilités et compétences ; avoir des difficultés à exprimer qui je suis, à définir des priorités, à me situer par rapport à la carrière ; avoir le sentiment de ne pas savoir comment m'y prendre pour définir les critères de choix, pour chercher de l'information, pour définir quelle méthode adopter pour trouver le bon projet</i> ⇒ Les points sur lesquels le bilan de compétences peut vous apporter une valeur ajoutée sont l'acquisition d'une méthode pour construire un projet professionnel, l'aide à la recherche documentaire, les enquêtes métiers et les résultats des tests pour l'aide à la connaissance de soi.</p> | | | | | | | | | | | |

| Rubrique n° 2 – Etre indécis | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|----|--------------------|
| 1 | 4 | 19 | 22 | 32 | 34 | Somme des points : |
| | | | | | | |
| <p>-si vous avez entre 6 et 11 points, votre niveau d'indécision est faible -si vous avez entre 12 et 16 points, votre niveau d'indécision est dans la moyenne -si vous avez entre 17 et 30 points, votre niveau d'indécision est élevé Dans ce dernier cas, il est probable que vous répondiez à certains des critères suivants : <i>Eprouver des difficultés à prendre des décisions, soit parce cela prend beaucoup de temps ou cela génère de l'incertitude... donc avoir besoin de plus de méthode pour prendre des décisions d'évolution professionnelle</i> ⇒ Les points sur lesquels le bilan de compétences peut vous apporter une valeur ajoutée sont l'acquisition d'une méthode pour choisir entre plusieurs options, apprendre à peser le pour et le contre, savoir définir des critères de choix sur le plan professionnel.</p> | | | | | | |

| Rubrique n° 3 – Avoir besoin de rechercher de l'information : Chercher à mieux se connaître et à mieux connaître l'environnement de travail | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|--------------------|
| 14 | 21 | 23 | 25 | 30 | 33 | Somme des points : |
| | | | | | | |
| <p>-si vous avez entre 6 et 21 points, votre besoin de recherche d'information est faible -si vous avez entre 22 et 25 points, votre besoin de recherche d'information est dans la moyenne -si vous avez entre 26 et 30 points, votre besoin de recherche d'information est élevé Dans ce dernier cas, il est probable que vous répondiez à certains des critères suivants : <i>Avoir besoin de savoir quels sont ses buts et ses capacités, avoir besoin de prendre contact avec des entreprises, de s'informer sur les métiers et les formations, d'échanger avec des professionnels</i> ⇒ Les points sur lesquels le bilan de compétences peut vous apporter une valeur ajoutée sont le fait qu'il entre en phase avec votre volonté de mieux vous connaître et de mieux approfondir les possibilités offertes par l'environnement professionnel. Le bilan de compétences devrait donc être pour vous, dans ce cas de figure, une prestation motivante.</p> | | | | | | |

| Rubrique n° 4 – Se heurter au désaccord d'un proche | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|--------------------|
| 3 | 7 | 16 | 36 | Somme des points : |
| | | | | |
| <p>-si vous avez entre 4 et 6 points, votre niveau de désaccord avec un proche est faible -si vous avez entre 7 et 9 points, votre niveau de désaccord avec un proche est dans la moyenne -si vous avez entre 10 et 20 points, votre niveau de désaccord avec un proche est élevé Dans ce dernier cas, il est probable que vous répondiez à certains des critères suivants : <i>Rencontrer des oppositions de personnes proches quant à mes intentions d'évolution professionnelle</i> ⇒ Les points sur lesquels le bilan de compétences peut vous apporter une valeur ajoutée sont de prendre du recul sur vos choix, faire la part des choses entre différentes contraintes qui se posent à vous, développer les motifs et les arguments de vos projets professionnels pour envisager des choix mûris et élaborés.</p> | | | | |

| Rubrique n° 5 – Rencontrer des contradictions entre plusieurs aspects de son projet | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|--------------------|
| 6 | 10 | 11 | 15 | 18 | 27 | 28 | Somme des points : |
| | | | | | | | |
| <p>-si vous avez entre 7 et 16 points, votre niveau de contradiction du projet est faible -si vous avez entre 17 et 20 points, votre niveau de contradiction du projet est dans la moyenne -si vous avez entre 21 et 35 points, votre niveau de contradiction du projet est élevé Dans ce dernier cas, il est probable que vous répondiez à certains des critères suivants : <i>Trouver des éléments contradictoires entre mes motivations et mes capacités, trouver des inconvénients notables à certains des métiers envisagés.</i> ⇒ Les points sur lesquels le bilan de compétences peut vous apporter une valeur ajoutée sont de mieux analyser les critères qui sont fondamentaux pour vous, aider à vous définir des priorités sur le plan professionnel et personnel, trouver les meilleurs compromis compte tenu de vos contraintes et de l'environnement dans lequel vous évoluez.</p> | | | | | | | |

| Rubrique n° 6 – Etre inquiète(e) par rapport à son avenir professionnel | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|--------------------|
| 9 | 17 | 29 | 35 | Somme des points : |
| | | | | |
| <p>-si vous avez entre 4 et 8 points, votre niveau d'inquiétude relatif à votre avenir professionnel est faible -si vous avez entre 9 et 14 points, votre niveau d'inquiétude relatif à votre avenir professionnel est dans la moyenne -si vous avez entre 15 et 20 points, votre niveau d'inquiétude relatif à votre avenir professionnel est élevé Dans ce dernier cas, il est probable que vous répondiez à certains des critères suivants : <i>Etre stressé par les perspectives de changement ou d'évolution</i> ⇒ Les points sur lesquels le bilan de compétences peut vous apporter une valeur ajoutée sont d'acquiescer une certaine confiance en vous dans l'analyse de vos atouts et capacités, de mieux planifier et anticiper votre évolution professionnelle, de développer des stratégies plus efficaces pour votre carrière.</p> | | | | |

Lorsque le niveau d'un certain nombre d'items est élevé, il est probable que le bilan de compétences vous apportera une aide substantielle et sera adapté à votre situation. Les éléments d'interprétation qui vous sont fournis constituent des aides à la réflexion pour identifier quels sont vos besoins les plus importants. Ils doivent vous permettre de construire une argumentation pour définir au mieux vos besoins et choisir le prestataire le mieux susceptible d'y répondre.

Lorsque le niveau des items est faible ou moyen pour quelques uns, il est probable que le bilan de compétences ne sera pas la prestation adaptée à votre problématique. Nous vous conseillons dans ce cas de reprendre contact avec votre conseiller FONGECIF afin de réfléchir sur le choix de l'outil adéquat.