

**Bilan Personnel  
&  
Professionnel**

**Quel genre d'endroit me convient le mieux d'un point de vue professionnel ?**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Dans un laboratoire | <input type="checkbox"/> Toujours en route     |
| <input type="checkbox"/> Dans un bureau      |  |
| <input type="checkbox"/> En plein air        | <input type="checkbox"/> Autre :-----<br>----- |

**Ce que j'aimerais avant tout faire dans mon métier (plusieurs réponses possibles) :**

- |   |                                      |                                       |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Chercher et trouver  | <input type="checkbox"/> Vendre      | <input type="checkbox"/> Autre :----- |
| <input type="checkbox"/> Créer                | <input type="checkbox"/> Fabriquer   | -----                                 |
| <input type="checkbox"/> Diriger              | <input type="checkbox"/> Communiquer | -----                                 |
| <input type="checkbox"/> M'occuper des autres | <input type="checkbox"/> Voyager     | -----                                 |

**Dans ma vie professionnel, ce qui m'importe le plus, c'est :**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> L'ambiance                | <input type="checkbox"/> De préserver de la disponibilité<br>pour ma vie personnelle |
| <input type="checkbox"/> Le salaire                |  |
| <input type="checkbox"/> Le pouvoir                | <input type="checkbox"/> Autre :<br>-----<br>-----                                   |
| <input type="checkbox"/> De réaliser quelque chose |  |

**Les secteurs qui me semblent adaptés à ma personnalité :**

- |  |  |                                      |
|--|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sciences          | <input type="checkbox"/> Agriculture   | <input type="checkbox"/> Autre ----- |
| <input type="checkbox"/> Industrie         | <input type="checkbox"/> Arts /Mode    | -----                                |
| <input type="checkbox"/> Commerce          | <input type="checkbox"/> Lettres       | -----                                |
| <input type="checkbox"/> Artisanat         | <input type="checkbox"/> Communication | -----                                |
| <input type="checkbox"/> Fonction publique | /Journalisme                           | -----                                |
| <input type="checkbox"/> Santé             | <input type="checkbox"/> Bâtiment      |                                      |

**Les études que j'envisage de poursuivre :**

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> <i>Courtes</i> | <input type="checkbox"/> <i>Longues</i> | <input type="checkbox"/> <i>Pas de formation</i> |
| BTS                                     | Université                              |  |
| DUT                                     | Classes prépa                           | Autre :-----                                     |
| Bac Pro                                 | Bac général                             |  |
| CAP / BEP                               |   |  |

**La distance maximale que je suis disposé(e) à parcourir pour me rendre à mon lieu de travail:**

.....Km

# **Le choix d'une profession**

## 1- Les emplois qui m'intéressent

- Panorama des possibles -

je cherche à identifier les emplois dans lesquels je peux réellement réussir

<b>Emplois recherchés</b>	<b>Conditions d'accès</b> (formation / expérience, etc.)	<b>Situation sur le marché de l'emploi</b> (chiffré & daté)	<b>Mes atouts</b>	<b>Mes lacunes</b>

## 1- Les emplois qui m'intéressent (suite)

- Panorama des possibles -

je cherche à identifier les emplois dans lesquels je peux réellement réussir

<b>Emplois recherchés</b>	<b>Conditions d'accès</b> (formation / expérience, etc.)	<b>Situation sur le marché de l'emploi</b> (chiffré & daté)	<b>Mes atouts</b>	<b>Mes lacunes</b>

## 2- Descriptif de l'emploi recherché

- 1er choix -

**Intitulé - Nom du poste :**

.....

**Missions - Responsabilités :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Les compétences nécessaires :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Lieux et horaires habituels de travail :**

.....  
.....  
.....  
.....

**Salaires pratiqués :**

.....

2- Descriptif de l'emploi recherché (suite)

- 2<sup>ème</sup> choix -

**Intitulé - Nom du poste :**

.....

**Missions - Responsabilités :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Les compétences nécessaires :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Lieux et horaires habituels de travail :**

.....  
.....  
.....  
.....

**Salaires pratiqués :**

.....

2- Description de l'emploi recherché (suite)

- 3ème choix -

**Intitulé - Nom du poste :**

.....

**Missions - Responsabilités :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Les compétences nécessaires :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Lieux et horaires habituels de travail :**

.....  
.....  
.....  
.....

**Salaires pratiqués :**

.....





**Principales qualités exigées (ponctualité, soin, présentation, etc.)**

.....

.....

.....

.....

.....

**Le poste est en relation avec d'autres postes de l'entreprise :**

.....

.....

.....

**Position dans la hiérarchie :**

.....

.....

**Le poste utilise des matériels et outils particuliers :**

.....

.....

.....

.....

**Le poste utilise les informations suivantes :**

.....

.....

**Utilité du poste pour l'entreprise (ce qu'elle attend) :**

.....

.....

.....

Nom de l'emploi : .....

☐ Soulignez votre appréciation ☐

- Les horaires sont définis d'avance ou plutôt incertains
- Le lieu de travail est plutôt esthétique, agréable ou inesthétique
- L'activité est autonome ou dépend d'autres poste
- Le travail se fait plutôt seul ou plutôt en équipe
- On est amené à aider ou assister d'autres personnes
- On est souvent amené à négocier avec d'autres employé
- C'est un travail plutôt manuel ou plutôt intellectuel
- Certaines des activités peuvent être stressantes ou éprouvantes
- C'est un travail assez répétitif
- L'expression orale est secondaire ou plutôt essentielle
- Ce travail demande des efforts physiques
- C'est un travail minutieux qui doit être soigné
- Il est nécessaire d'être polyvalent
- Le travail est sédentaire ou demande des déplacements, du mouvement
- C'est une activité technique ou plutôt non technique
- Pour faire ce travail, il faut aimer les animaux
- L'utilisation de l'écriture est fréquente, quotidienne ou presque inexistante
- Pour faire ce travail, il faut avoir des goûts culinaires
- La prise d'initiative est fréquente
- Ce travail peut avoir des effets néfastes sur ma santé

## 4- Description des conditions de travail habituelles

▣ **Décrire les lieux habituels pour cette profession :**

(types de bâtiments / ambiance / luminosité / bruit / température / poussière / chaleur, etc.) :

.....

.....

.....

.....

	non		oui
	-	=	+
<b>▣ La charge de travail :</b>			
- Le rythme est rapide			
- La posture est inconfortable			
- On est presque toujours en mouvement			
- La charge musculaire statique est importante			
- La charge musculaire dynamique est importante			
<b>▣ Les relations professionnelles :</b>			
- Sont exigeantes			
- Sont permanentes			
<b>▣ Le matériel disponible au poste :</b>			
- rend le travail plus facile			
- devrait être amélioré			

5- Les exigences de l'entreprise



Intitulé (nom) de l'emploi : .....

**1 - Les exigences de diplômes :**

.....  
.....  
.....

**2 - Les exigences d'expériences professionnelles (type - durée) :**

.....  
.....  
.....

**3- Les domaines de connaissances demandés (informatique / langues / hygiène / gestion, etc.) :**

.....  
.....  
.....  
.....

**4- La mobilité requise (distances à parcourir / changements de lieux) :**

.....  
.....  
.....

**5- Autres exigences (disponibilité horaire / âge / permis / véhicule, etc.)**

.....  
.....  
.....

**1 - L'emploi que je recherche :**

.....  
.....  
.....

**2 - Les promotions possibles pour l'emploi que je recherche :**

- par l'expérience

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- par la formation complémentaire

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- candidature interne sur d'autres emplois

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**3- Je souhaite :**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> un Contrat à Durée Indéterminée | <input type="checkbox"/> Temps plein   |
| <input type="checkbox"/> un Contrat à Durée Déterminée   | <input type="checkbox"/> Temps partiel |

- Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

**4- Au regard de ma situation, quels sont les contrats qui me sont accordés ?**

(Contrat de qualification / contrat emploi jeune / CIE / CES / CEC / Contrats d'apprentissage, etc.)

.....

.....

.....

.....

**5- Certains de ces contrats sont-ils susceptibles de m'aider à atteindre mes objectifs professionnels ? .... Pourquoi ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# **Atouts & Potentiel**







### 3- Bilan du parcours de formation

**1- Les principales matières enseignées au cours de mes formations**

(connaissances théoriques & pratiques transmises : )

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**1- Ce que j'en retiens de plus plaisant :**

.....

.....

.....

.....

**2- Les éléments déplaisants :**

.....

.....

.....

.....

## 2- Expériences professionnelles

- description des activités professionnelles -

*indiquer également les stages*

<b>Fonction occupée</b>	<b>Nom de l'établissement</b>	<b>compétences acquises</b>	<b>Dates</b> début et fin	<b>Ville</b>
		- - - - -		

## 2- Expériences professionnelles (suite)

- description des activités professionnelles -

*indiquer également les stages*

<b>Fonction occupée</b>	<b>Nom de l'établissement</b>	<b>compétences acquises</b>	<b>Dates</b> début et fin	<b>Ville</b>
		- - - - -		





**OBJECTIF PROFESSIONNEL** : -----

-----  
-----

Code(s) R.O.M.E. : -----

-----

# Synthèse

## I- Les pré-requis / Conditions d'exercice

➤ Niveau de formation exigé :

-----  
-----

➤ Compétences requises :

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

➤ Qualités requises

-----  
-----  
-----  
-----

## II- Ce que j'ai à perfectionner pour y parvenir

➤ En terme de compétences

-----  
-----  
-----  
-----

➤ En terme de qualités

-----  
-----  
-----

## IV- Les moyens efficaces pour atteindre cet objectif

(Recherche d'informations / Enquête métier / Candidatures spontanées / E.M.T / formation / S.A.E / Contrat aidé, etc.)