

Inventaire des compétences personnelles

Suggestion : Réfléchissez à vos compétences intra- et interpersonnelles selon les points suivants et identifiez 3-4 forces et 2-3 faiblesses. Considérez comment vous pouvez vous améliorer dans les 2-3 points faibles que vous avez identifiés. Demandez à quelqu'un qui vous connaît bien de parcourir la liste et de vous donner du feedback. Discutez avec votre mentor de ce que vous avez appris au cours de ce processus.

Connaissance de soi

1. Identifie ses propres émotions et les gère de manière saine.
2. A une perception réaliste de ses compétences, forces et faiblesses.
3. Reconnaît des symptômes du stress et prend les mesures appropriées pour le réduire.

Autodiscipline

4. Démonstre un rythme équilibré entre travail et vie personnelle.
5. A l'habitude de réfléchir soigneusement avant de répondre ou de prendre une décision.
6. Respecte ses engagements et ses obligations de manière fiable.
7. Assume la responsabilité de ses propres actions et comportements.
8. S'adapte bien aux changements de circonstances.
9. Gère bien le temps et les ressources (les siens et ceux des autres).

Empathie

10. Est capable d'anticiper, de comprendre et de répondre aux besoins des autres de manière saine.
11. Sait comment aider les autres à identifier les étapes nécessaires pour développer leurs capacités.
12. Est sensible à la dynamique de groupe et aux relations.

Motivation

13. Démonstre son engagement à atteindre les objectifs fixés.
14. Démonstre une attitude positive même lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu.
15. Prend l'initiative.
16. Cherche des moyens de surmonter les difficultés.
17. Est ouvert à participer à de nouvelles tâches.
18. Démonstre de l'intérêt pour le perfectionnement de ses compétences et investit dans son développement continue et holistique.

Compétences sociales

19. Est capable d'établir une relation de confiance avec les autres.

20. Écoute attentivement les nouvelles idées et cherche à les comprendre avant de porter un jugement.
21. Est conscient de sa communication non verbale ainsi que celle des autres et ajuste sa propre communication non verbale pour mieux interagir avec les autres.
22. Reçoit bien les critiques constructives et y donne suite de manière positive.
23. Sait dissiper les situations tendues.
24. Encourage souvent les autres.
25. Reconnaît et célèbre le succès des autres.
26. Fait des critiques constructives aux autres.
27. Est ouvert à la communication initiée par d'autres.
28. Ne s'offense pas à cause de différences mineures.
29. Sait résoudre les conflits de manière qu'ils aboutissent à des relations renforcées et positives.

Esprit d'équipe

30. Maintient l'esprit d'équipe.
31. Cultive l'interdépendance au sein d'une équipe en faisant ressortir les forces des autres.
32. Aide à créer des opportunités pour les autres.
33. Fait passer les besoins de l'équipe avant ses besoins personnels.