

# Inventaire des compétences personnelles

*Suggestion: Évaluez vos compétences de mentor d'après la liste suivante. Identifiez 3-4 points que vous estimez être vos points forts. Choisissez 2-3 points que vous voulez améliorer dans votre pratique de mentor (qualités ou compétences). Faites un plan concret pour développer ces 2-3 points.*

*Discutez-en avec votre mentor.*

## Connaissance de soi

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

## Autodiscipline

4. A un rythme équilibré entre le travail et la vie privée.
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 (pour lui et les 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 à suivre pour qu'ils développent leurs capacités.
12. Est sensible à la dynamique de groupe et aux relations.

## Motivation

13. Montre qu'il désire atteindre les objectifs fixés.
14. A une attitude positive même lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu.
15. Prend l'initiative.
16. Cherche comment surmonter les difficultés.
17. Est prêt à participer à de nouvelles tâches.
18. Montre qu'il désire se perfectionner et qu'il s'intéresse à un développement continu 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 de celle des autres ; sait ajuster sa communication non verbale pour mieux agir avec les autres.
22. Sait recevoir les critiques constructives et y donne suite de manière positive.
23. Sait dissiper les situations tendues.
24. Encourage souvent les autres.
25. Reconnaît et fête le succès des autres.
26. Fait des critiques constructives.
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 telle sorte 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 soulignant 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.