







# COMPÉTENCES ET SOFT-SKILLS

Pour un CV, un entretien ou pour construire son projet, il est important de se connaître et d'être en capacité de parler de ses compétences.

Mais de quoi parle-t-on exactement ?

## 6 COMPÉTENCES ESSENTIELLES POUR UN APPRENTISSAGE :

-  savoir s'organiser
-  s'adapter et être autonome
-  être sociable
-  communiquer sur ce que l'on fait
-  prendre des initiatives et participer à la vie de la structure
-  apprendre à apprendre

## COMPÉTENCES

Elles peuvent être acquises en formation, en alternance, dans le cadre d'un emploi ou d'une action de bénévolat, mais aussi dans plein d'autres situations de la vie de tous les jours (activités sportives, créatives, citoyennes, etc.) !

	SAVOIR-FAIRE	SAVOIR	SAVOIR-ÊTRE / SOFT-SKILL
DÉFINITION	Mise en pratique de connaissances	L'ensemble des connaissances acquises lors d'une formation ou en autoformation	Des qualités qui ont une visée professionnelle et qui peuvent être mobilisées dans tous les secteurs
SYNONYME	Compétence technique	Savoir théorique, connaissance	Compétence transversale
EXEMPLE	Je sais réparer un téléphone	Je connais les composants d'un téléphone	J'ai l'esprit d'équipe, je suis autonome

# SOFT-SKILLS ?

À l'heure où de nombreuses tâches peuvent être automatisées, les soft-skills rendent les personnes indispensables. Les structures recrutent ainsi de plus en plus sur ces critères.

À quoi servent-elles ?

- s'adapter à toutes les situations
- gérer les imprévus, les changements
- apprendre et progresser

## ON PEUT DISTINGUER TROIS GROUPES :



### COMPÉTENCES SOCIALES

Communication  
Gestion des conflits  
Travail en équipe  
Négociation



### COMPÉTENCES PERSONNELLES

Adaptabilité  
Leadership positif  
Auto-évaluation



### COMPÉTENCES MÉTHODOLOGIQUES

Apprendre à apprendre  
Compétences analytiques  
Créativité  
Résolution de problèmes

Source : [site Jobready](https://www.jobready.com)

## COMMENT LES IDENTIFIER ?

Tout le monde en a déjà développé. L'importance c'est donc de les connaître puis de les valoriser !

Pour cela tu peux :

- parcourir la liste et les fiches du [site Jobready](https://www.jobready.com)
- faire un petit exercice en demandant à 5 proches de partager avec toi 3 forces qu'ils voient en toi et 3 illustrations dont tu pourrais te servir dans un contexte professionnel

## DÉVELOPPER SES ATOUTS

Il est possible de travailler sur toutes les compétences ! Rien n'est arrêté ou prédéfini. On peut se lancer des petits défis pour se perfectionner dans une soft-skill. Par exemple, avec la compétence "être sociable" : aller rencontrer des collègues qu'on ne connaît pas encore !