



*Après avoir fait votre ligne de vie professionnelle, reprendre chaque poste et établir la liste de vos compétences : se centrer en priorité sur les activités plaisantes pour vous.*

- Noter l'**intitulé du poste**, puis ce que vous avez acquis comme **connaissances** et ce que vous avez appris à faire et enfin **quelles qualités** cela vous a permis d'avoir.

*Exemple : mon premier emploi*

- **Grâce à ce métier je connais** : le secteur associatif, les entreprises privées, la pratique de l'anglais commercial, la lecture de plan, les procédures de travail, le droit du consommateur, etc.
  - **Grâce à ce métier je sais faire** : réparer une machine, respecter une norme de sécurité, utiliser un logiciel, réaliser un audit, rédiger un compte rendu, établir un plan de communication, nettoyer, ranger, soigner, préparer une pâte, souder, manipuler un patient, conduire un chariot...
  - **Grâce à ce métier j'ai développé des qualités** : Je sais m'adapter à différents publics, écouter, gérer l'incertitude, être créative, résister au stress, coopérer, argumenter, négocier, etc.
- Maintenant surligner au fluo **les compétences qui vous motivent le plus**, puis souligner au crayon, parmi celles qui vous motivent, celles pour lesquelles **vous êtes le plus doué**. Vous aurez ainsi **un panel** de ce qui vous motive et de ce pour quoi vous êtes doué.

*Est-ce que cela va influencer votre choix de métier ? Est-ce que vous allez avoir envie de vous servir de ces compétences ou non ? Est-ce que vous avez été motivé par le passé et vous maîtrisez bien ces compétences mais vous n'en avez plus envie ?*

*À vous de répondre à ces questions avant de passer à la suite.*

*Aller voir maintenant du côté de vos valeurs professionnelles.*

*Avec le parcours « Mon juste milieu », aller au-delà de cet exercice de collecte de compétences pour se reconnecter avec ses envies profondes. En travaillant avec sa nature plutôt que contre elle, avoir plus de chance de réussir à trouver sa place légitime, celle dans laquelle on peut réussir.*