



Université Internationale
de Casablanca

BILANS PERSONNEL ET PROFESSIONNEL POUR BÂTIR VOTRE PROJET PROFESSIONNEL



Préparé et présenté par : Dr. Siham CHIBANI

Soi

Aller-retour

Marché du travail

- Ce que j'aime / ce que je n'aime pas
- Ce que je sais faire, mes qualités
- Ce que je connais

ÉTAPE 1
J'explore qui je suis

- Mes expériences professionnelles (job, stage, immersion en entreprise...) qui me permettent de mieux me connaître

- Mes goûts, mes préférences professionnelles
- Mes aptitudes et compétences utiles sur le marché du travail

ÉTAPE 2
J'explore mon appétence professionnelle

- Les secteurs d'activité
- Les professions, les fonctions, les spécialités
- Les différents types d'entreprises (privées, publiques, associations)

- Ce que je préfère et ce que je fais le mieux

ÉTAPE 3
Je me projette dans une situation professionnelle

- Environnement de travail
- Evolution professionnelle

- Ce qui compte le plus pour moi
- Ce que je ne peux pas faire (mes limites)
- Ce à quoi je veux bien renoncer

ÉTAPE 4
J'étudie la faisabilité

J'évalue la faisabilité des pistes professionnelles en les confrontant au marché (professionnels, contacts réseau, professeurs...)

Les étapes de votre recherche

Objectifs	Moyens
1. Mieux se connaître	Bilan personnel
2. Evaluer ses compétences	Bilan professionnel
3. Définir le poste adéquat	Projet professionnel
4. Elaborer une stratégie	Prospection (Techniques de)
5. Décrocher des entretiens	CV + lettre (s) de candidature
6. Décrocher le poste/Stage	Préparation de l'entretien
7. Embauche	-----

Réflexion / Introspection

3. Projet professionnel

4. Prospection (techniques de)

2. Bilan professionnel

5. CV + Lettre(s) de candidature

1. Bilan personnel

6. Préparation à l'entretien

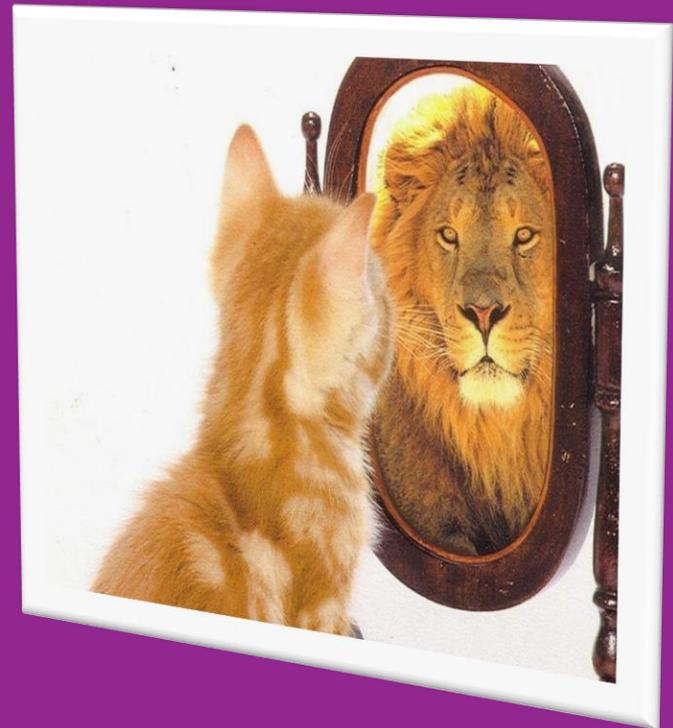
7. Embauche

Concrétisation / Action



Ce schéma illustre votre mouvement d'escalade : vers le haut / vers le bas

**FAIRE VOTRE BILAN
PERSONNEL (4 TESTS)**



Votre bilan personnel...

▪ Vos besoins

▪ Besoins physiologiques :

- Respirer, boire, manger;
- Se reposer, évacuer, faire l'amour, bouger;
- Se sentir propre, agir, s'occuper.

▪ Besoins de sécurité :

- Matérielle, intellectuelle, financière, professionnelle, spirituelle, relationnelle.

▪ Besoins d'appartenance :

- Filiation (famille);
- Action
- Culture / Spiritualité.



Votre bilan personnel...

▪ Vos besoins (2)

▪ Besoins de stimulation:

- De stress / D'excitation;
- De jeu / De défis;
- De changement / De nouveauté;
- De découverte.

▪ Besoins de communication :

- Se sentir aimé, accepté, compris, apprécié, respecté, approuvé;
- Aimer (amour, amitié, complicité);
- Echanger/ Être en relation.

▪ Besoins de reconnaissance :

- Se sentir important, valorisé, unique;
- Se sentir utile (indispensable), être fier de soi.



Votre bilan personnel...

▪ Vos besoins (3)

▪ Besoins intellectuels et spirituels:

- S'informer, apprendre, comprendre;
- Donner un sens à sa vie;
- Être en contact avec le sacré.

▪ Besoins de liberté :

- Pouvoir choisir par soi-même.

▪ Besoins de réalisation :

- Utiliser son potentiel;
- Créer, s'affirmer;
- Progresser, se dépasser, avoir un but.

▪ Besoins d'ordre:

- De stabilité, de clarté;
- De paix, de calme;
- D'harmonie, d'équilibre.



Votre bilan personnel...

▪ Vos besoins (4)

▪ Besoins de se retrouver (solitude):

- De solitude;
- De temps pour soi.

▪ Besoins de contrôler (pouvoir) :

- Les choses, les événements, les gens.
- Soi-même.



- **Identification de vos besoins**

**Test
Jeu – Activité (1)**



Votre bilan personnel...

- Traits de votre caractère

**Test
Jeu – Activité (2)**



Votre bilan personnel...

- Votre profil de personnalité

**Test
Jeu – Activité (3)**

Votre bilan personnel...

▪ Votre personnalité

- « **Personnalité** » vient du terme « *persona* » qui signifie « **masque** » et qui désigne les masques que portaient les acteurs du théâtre antique pour se faire entendre.
- Personnalité veut donc dire **le masque que nous portons pour nous cacher** (pour cacher nos blessures) et **pour nous montrer** (et nous faire entendre).
- Pour un psychologue, c'est **l'ensemble des traits distinctifs et significatifs qui perdurent à travers le temps** : qualités, défauts, besoins, choix, valeurs...

Votre bilan personnel...

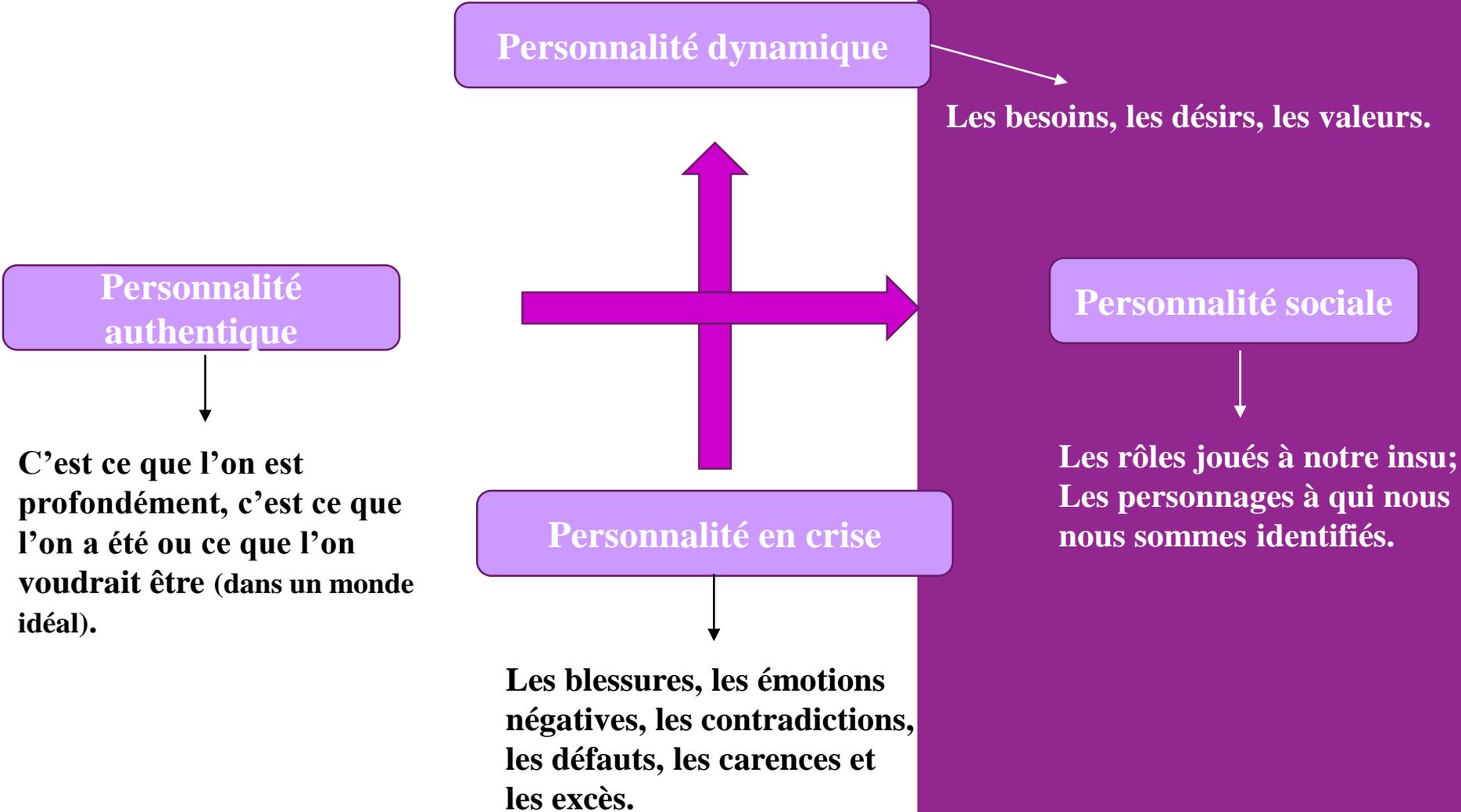
▪ Votre personnalité

➔ C'est un **programme qui régit nos réactions** : dans telle situation, nous réagissons toujours de telle façon (inconsciemment ou non).

- ➔
- Ce sont nos grands choix inconscients.
 - **Exemple** : le trait de caractère « introverti » correspond à la personne qui préfère la solitude, surtout en cas de crise de difficulté.

Votre bilan personnel...

▪ Les quatre facettes de la personnalité



Votre bilan personnel...

- Votre profil de personnalité

**Test
Jeu – Activité (3)**



Votre bilan personnel...

- Vos qualités psychologiques

**Test
Jeu – Activité (4)**

