

# ProfilPASS



Connaitre ses forces | Construire son futur

# ProfilPASS

**ProfilPASS** a été mis au point par l'Institut allemand pour l'éducation des adultes – Centre de Leibniz pour la formation tout au long de la vie (DIE) et par l'Institut pour le développement et la recherche stratégique (ies). Le projet a été financé par le Ministère fédéral de l'éducation et de la recherche de l'Allemagne.

**DIE**

**ies**



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

**ProfilPASS** a été adapté aux besoins des pays engagés dans le programme -Bosnie et Herzégovine, France, Irlande, Slovénie, Espagne - dans le cadre du projet Leonardo de l'Union Européenne « Knowing Interests – showing skills ».



Implemented by

**giz** Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development  
and Cooperation SDC



**F A C E**  
Fondation Agir Contre l'Exclusion



**ver.di-Forum Nord GmbH**



**ANDRAGOŠKI ZAVOD**  
**LJUDSKA UNIVERZA VELENJE**

**Defoin**

Introduction

Ma vie – aperçu

Mes domaines  
d'activité –  
documentation

Mes compétences –  
bilan

Mes objectifs et les  
étapes suivantes

Mes bulletins et  
certificats



Ceci est un document personnel appartenant à

Nom / Prenom

Adresse

Téléphone

E-Mail

Commencé le

Terminé le

Ma conseillère / mon conseiller

Adresse







Téléphone

## Si vous faites appel à un conseiller, veuillez :

- à ce que l'on vous informe en début de consultation du sens et de l'objectif du travail avec le [ProfilPASS](#),
- à apprendre les différentes étapes à suivre dans le [ProfilPASS](#),
- à ce que vos objectifs et attentes envers le processus de conseil soient clarifiés en début de consultation,
- à déterminer avec le conseiller les tâches que vous prendrez en charge et celles qui le seront par lui,
- à clarifier avec le conseiller combien de temps sera disponible au total,
- à ne pas vous séparer avant d'avoir fixé un nouveau rendez-vous,
- à obtenir un entretien final lors duquel seront discutés vos résultats et prochains objectifs.



# Introduction

-  Introduction
-  Ma vie – aperçu
-  Mes domaines d'activité – documentation
-  Mes compétences – bilan
-  Mes objectifs et les étapes suivantes
-  Mes bulletins et certificats



# Le ProfilPASS – destiné à mettre en évidence vos compétences et à déterminer votre situation de façon précise

## Mon potentiel est supérieur à ce que je crois !

Tout le monde parle de la « formation tout au long de la vie ». Dans toutes les activités et tous les domaines dans lesquels une personne s'investit, elle apprend et, ce faisant, développe des aptitudes et compétences.

A l'école, pendant la formation et lors de l'activité professionnelle, des bulletins et certificats documentent et évaluent ce que vous avez appris.

Ce n'est pas le cas dans d'autres domaines d'activité.

Il est tout à fait possible que vous ne soyez pas conscient de tout ce que vous avez déjà appris. Si vous êtes curieux de connaître vos aptitudes et compétences, prenez le temps de compléter le [ProfilPASS](#).

## Mes forces – mes objectifs

La découverte de vos aptitudes et compétences vous fait prendre conscience de vos forces et faiblesses.

Le fait de les connaître peut être utile par exemple lors :

- de la planification de votre développement professionnel,
- de la préparation de votre entrée dans le monde du travail (ou de la reprise de votre activité professionnelle),
- de votre réorientation professionnelle ou personnelle,
- de la planification de vos projets d'apprentissage.

Le [ProfilPASS](#) vous aide également à écrire votre CV. Vous disposez de place pour ranger vos certificats, documents et autres justificatifs ou attestations de travail.





## Un voyage au fond de soi-même

Travailler avec le **ProfilPASS** consiste à analyser de manière intensive sa personnalité, ses faits et gestes et ses aptitudes.

Prenez donc le temps de traiter chaque domaine d'activité. Il n'est pas recommandé de remplir le **ProfilPASS** en une journée ou en quelques heures. Si cela vous semble trop fastidieux, commencez en plein milieu avec un domaine d'activité. Vous n'êtes pas obligé de tout remplir !

Faites une pause de temps à autre et fermez le **ProfilPASS**. Si vous souhaitez traiter le **ProfilPASS** dans sa totalité, prévoyez un weekend ou plusieurs soirées.

Sollicitez éventuellement un conseiller ou discutez certains points avec la famille ou vos amis. Bien que le fait d'analyser ses propres aptitudes et compétences soit une chose très personnelle, il peut être utile de parler des différentes étapes ou des résultats avec un tiers.

Travailler sur le **ProfilPASS** cela signifie interrompre le quotidien. En vous engageant dans cette analyse, vous réaliserez un voyage au fond de vous-même. A l'arrivée, vous aurez peut-être trouvé une réponse aux questions « Où en suis-je ? » et « Dans quelle direction est-ce que je veux aller ? »

### Un voyage riche en découvertes

En travaillant avec le **ProfilPASS**, vous obtiendrez un aperçu de vos compétences et aptitudes actuelles. Si vous êtes curieux de savoir comment vous avez évolué, réutilisez-le après un ou deux ans et complétez-le avec ce que vous avez fait et appris entre-temps.






Le **ProfilPASS** n'est pas conçu pour une tierce personne. Il est spécialement conçu pour vous et c'est à vous de décider si vous souhaitez le montrer à d'autres personnes ou non.



Ce symbole indique qu'il serait utile de vous adresser à un conseiller ou une conseillère.









Le ProfilPASS est subdivisé en plusieurs parties que vous pouvez traiter seul(e) ou avec l'aide d'un conseiller ou d'une conseillère.

	<b>Ma vie – aperçu</b> .....	9
	<b>Mes domaines d'activité – documentation</b> .....	13
	Loisirs et centres d'intérêt.....	17
	Foyer et famille .....	23
	École .....	29
	Formation professionnelle .....	37
	Service militaire, service civique .....	47
	Vie professionnelle, stages, jobs .....	55
	Activités socioculturelles et sportives .....	63
	Situations de vie particulières .....	69
	<b>Mes compétences – bilan</b> .....	75
	<b>Mes objectifs et les étapes suivantes</b> .....	87
	<b>Mes bulletins et certificats</b> .....	103





## Ma vie – aperçu

-  Introduction
-  **Ma vie – aperçu**
-  Mes domaines d'activité – documentation
-  Mes compétences – bilan
-  Mes objectifs et les étapes suivantes
-  Mes bulletins et certificats



# Ma vie – aperçu

Le **ProfilPASS** vous invite à analyser tous les domaines d'activité que vous avez connus au cours de votre vie pour déterminer ce que vous avez appris pendant chaque période.

Il s'agit tout d'abord de dresser la liste des différents lieux et contextes dans lesquels vous avez travaillé et qui vous paraissent importants aujourd'hui. Une activité bénévole peut être tout aussi importante qu'une activité professionnelle ou un hobby. L'aperçu à la page suivante vise à vous aider dans vos réflexions. Il n'est pas nécessaire de suivre l'ordre chronologique.

Il est tout à fait possible qu'une partie des documents d'activités ne vous concernent pas. Aucun souci. Ce qui importe c'est ce que vous faites ou avez fait.

Si au cours du travail avec le **ProfilPASS** des choses vous venaient à l'esprit auxquelles vous n'aviez pas pensé auparavant, vous pouvez les ajouter ultérieurement.

Le **ProfilPASS** contient de nombreux exemples de personnes très différentes afin de montrer comment les champs peuvent être remplis.

## Domaines d'activités importants dans ma vie

### École

*Collège professionnel*

### Formation professionnelle

*CAP boulanger*

*Formation en bureautique*

### Foyer et famille

*Gérer un foyer de*

*4 personnes*

*Effectuer des réparations*

*dans l'appartement*

### Service militaire, service civique

### Loisirs et centres d'intérêt

*Bricolage*

*Faire des randonnées*

*Faire la cuisine pour des amis*

## Ma vie

### Vie professionnelle et stages

*Boulangerie*

*Centre d'appel (petit boulot)*

*Activité commerciale dans une*

*entreprise d'informatique*

### Situations de vie particulières

*Chômage pendant 1 an et demi*

### Activités socioculturelles et sportives

## Domaines d'activités importants dans ma vie

**École**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Formation professionnelle**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Foyer et famille**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Service militaire, service civique**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Ma vie

**Loisirs et centres d'intérêt**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Vie professionnelle et stages**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Situations de vie particulières**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Activités socioculturelles et sportives**

---

---

---

---

---

---

---

---



## Domaines d'activités importants dans ma vie

École

Formation professionnelle

Foyer et famille

Service militaire, service civique

Loisirs et centres d'intérêt

# Ma vie

Vie professionnelle et stages

Situations de vie particulières

Activités socioculturelles et sportives




# Mes domaines d'activité – documentation

 Introduction

 Ma vie – aperçu

 Mes domaines d'activité –  
documentation

 Mes compétences –  
bilan

 Mes objectifs et les  
étapes suivantes

 Mes bulletins et  
certificats

Profil**PASS**



# Mes domaines d'activités – documentation

## Connaissez-vous vraiment vos aptitudes ?

En regardant vos domaines d'activités dans la partie précédente, vous constatez peut-être avec surprise à quel point ils sont nombreux.

Il convient maintenant de regarder de plus près certains domaines d'activités et de déterminer ce que vous y avez fait en détail. Ce faisant, vous déterminerez les nombreuses aptitudes que vous avez utilisées et celles que vous avez nouvellement apprises.

Dans cette partie vous allez donc déterminer ce que vous savez et savez faire.

## Faites votre choix !

Le **ProfilPASS** propose un ordre chronologique pour le traitement des domaines d'activité. Mais vous êtes libre de procéder différemment : commencez par le domaine d'activité qui vous intéresse le plus.

## Fixez des priorités !

Vous êtes libre de suivre ou non l'ordre des activités au sein d'un domaine d'activité. Vous n'êtes pas obligé non plus de noter tout ce que vous avez fait dans un domaine d'activité. C'est à vous de décider : notez toutes les activités et événements marquants.

Pour ces domaines d'activités, les aides suivantes sont à votre disposition :

- Loisirs et centres d'intérêts
- Foyer et famille
- École
- Formation professionnelle
- Service militaire, service civique
- Vie professionnelle, stages, jobs
- Activités socioculturelles et sportives
- Situations de vie particulières



## C'est vous qui décidez !

Ce n'est pas toujours facile d'affecter de manière univoque une activité à un domaine d'activité.

Si vous le souhaitez, vous pouvez noter une même activité à deux endroits différents. Ou bien, voyez dans quel contexte l'activité était plus importante et vous la notez à cet endroit.

Si vous avez l'impression qu'un domaine d'activité ne vous concerne pas, ne faites pas l'impasse dessus tout de suite. Réfléchissez-y à deux fois. Nous ne sommes souvent pas conscients de toutes nos activités. Mais en tout cas, c'est à vous seul(e) de décider quels domaines d'activité vous traiterez et de quelle manière (plus ou moins en détail).

## La procédure est toujours la même :

### Étape ① Nommer

Notez ici les étapes, événements et activités les plus importants de votre vie. Dans ce contexte, les raisons de vos agissements sont également importants. Vous trouverez des [notes explicatives pour compléter les champs](#) dans le domaine d'activité respectif.

### Étape ② Décrire

Pour les étapes 2, 3 et 4, vous trouverez des [explications](#) à détacher à la page suivante qui vous aideront à remplir chaque champ de ces étapes.

### Étape ③ Dégager l'essentiel

Vous trouverez à la suite des [pages supplémentaires](#) au cas où la place disponible ne suffirait pas.

### Étape ④ Évaluer



**1** Nommer L'activité sur laquelle vous souhaitez faire focus.

**2** Décrire

Décrivez plus en détails votre activité. Pour ce faire, visualisez la situation concrète.

Qu'est ce que vous avez fait exactement ?  
Combien d'étapes étaient nécessaires ?

Listez toutes les activités. Pour ce faire, utilisez les formulations suivantes :

« J'ai ... »  
« J'ai fait ... » ou  
« J'ai contribué à .... ».

Il peut être utile de d'abord regarder l'exemple. Cela montre de combien d'activités individuelles une activité apparemment simple est en réalité composée.



**3** Dégager l'essentiel

Regardez de nouveau les activités que vous avez citées.

Reformulez différemment vos activités et commentez les phrases par :

« Je sais ... »  
« Je suis capable de ... »  
« Je sais comment ... »  
« J'ai appris à ... »

Et décrivez, dans la mesure du possible, de quelle manière vous effectuez ce que vous savez faire.

Afin d'identifier les qualités qui vous distinguent, prenez le temps de regarder l'exercice « Mes qualités » sur la page 15.

Ces exemples vous donneront quelques pistes.

Tout ceci sont des aptitudes que vous avez ! Grâce à cette étape, vous en avez mis en évidence l'essentiel

**4** Évaluer

Sélectionnez les aptitudes qui vous semblent les plus importantes et évaluez-les. Pour ce faire, lisez d'abord attentivement la description des quatre niveaux. Voyez ensuite pour chaque aptitude, laquelle des affirmations est valable.

Pour ce faire, utilisez les niveaux suivants :

<b>Niveau A</b>	Je peux le faire avec l'aide d'une autre personne ou d'instructions écrites.
<b>Niveau B</b>	Je peux le faire sans l'aide d'une autre personne ou d'instructions écrites, c'est à dire de manière indépendante.
<b>Niveau C1</b>	Je peux le faire de manière indépendante, même dans un autre contexte.
<b>Niveau C2</b>	Je peux le faire de manière indépendante, même dans un autre contexte et je suis en mesure de l'expliquer à d'autre ou de leur montrer.

Si vous pensez qu'une aptitude est du niveau C1 ou C2, voyez aussi en même temps dans quelle autre contexte cette aptitude est utilisée.

Il peut être utile de parler à d'autres (amis, famille, connaissances) de vos aptitudes et de votre appréciation.



## Mes qualités!

Maintenant nous verrons vos qualités personnelles, autrement dit: quelle est votre personnalité et quelles sont vos préférences.

Les qualités aideront à comprendre comment vous procédez en travail, comment vous communiquez avec des gens, comment vous gérez des affaires, des problèmes, des crises ou des moments de bonheur.

Qu'est-ce qui vous distingue des autres ?

Il vous faut réfléchir également, comment vous êtes perçu par des autres, par exemple, comment vos amis ou des membres de votre famille vous décriraient .

[La liste ci-dessous peut vous aider à identifier vos qualités personnelles.](#)

Notez vos qualités personnelles.  
Je suis / j'ai:

- Esprit analytique
- Résistant
- Enthousiaste
- Assidu
- Equilibré
- Diplomate
- Discret
- Ferme
- Efficace
- Déterminé
- Flexible
- Je pense globalement
- Patient
- Précis
- Un esprit critique
- Un esprit logique et abstrait
- Ponctuel
- Pratique
- Prêt à prendre des risques
- Sûr de moi-même
- Doué pour des langues
- Tolérant
- Fiable

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cette liste de vos qualités personnelles sera utile lors du travail sur le bilan du dossier.







① Nommer

② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

④ Évaluer

Niveau Dans quel autre contexte est-ce que  
j'ai utilisé cette aptitude ?

A | B | C1 | C2



Tout ceci sont vos aptitudes !



## ① Nommer

## ② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

## ③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

## ④ Évaluer

Niveau  
A | B | C1 | C2

Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?



Tout ceci sont vos aptitudes !



### ① Nommer

### ② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
 Comment est-ce que j'ai procédé ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
 Qu'est ce que j'ai appris ?  
 Et comment est-ce que je le fais ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ④ Évaluer

Niveau	A	B	C1	C2	Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?



Tout ceci sont vos aptitudes!



## ① Nommer

## ② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

## ③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

## ④ Évaluer

Niveau  
A | B | C1 | C2

Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?



Tout ceci sont vos aptitudes !



① Nommer

② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

④ Évaluer

Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?

Niveau  
A | B | C1 | C2



Tout ceci sont vos aptitudes !



## ① Nommer

## ② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

## ③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

## ④ Évaluer

Niveau      Dans quel autre contexte est-ce que  
j'ai utilisé cette aptitude ?

A | B | C1 | C2





① Nommer

② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

④ Évaluer

Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?

Niveau  
A | B | C1 | C2



Tout ceci sont vos aptitudes !



## ① Nommer

## ② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

## ③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

## ④ Évaluer

Niveau  
A | B | C1 | C2

Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?



Tout ceci sont vos aptitudes !





- ▶ Introduction
- \* Ma vie – aperçu
- ▣ Mes domaines d'activité – documentation
- 💡 Mes compétences – bilan
- 🎯 Mes objectifs et les étapes suivantes
- 📄 Mes bulletins et certificats

Profil**PASS**

Loisirs et centres  
d'intérêt

Foyer et famille

École

Formation  
professionnelle

Service militaire,  
service civique

Vie professionnelle,  
stages, jobs

Activités socioculturelles  
et sportives

Situations de vie  
particulières





# Loisirs et centres d'intérêt

Clarifier tout d'abord : **Quelle importance accordez-vous à vos loisirs et centres d'intérêt ?**

.....

.....

## Étape ① Nommer

Le domaine d'activité Loisirs et centres d'intérêts comprend toute votre vie jusqu'au présent. Il est donc sans importance à quelle époque de votre vie vous vous intéressiez à ces loisirs ou centres d'intérêt (enfant, adulte, scolarité, vie professionnelle, ou après).

Veillez noter toutes les activités de loisirs qui vous importent. Peu importe que vous fabriquiez des maquettes d'avions dans votre petit atelier, que vous courriez le marathon, que vous soyez musiciens dans un groupe ou membre d'une association – tout peut être important. Ce n'est pas toujours facile d'affecter une activité à un domaine. Décidez dans quel contexte cette activité vous semble plus importante.

Notez ici vos loisirs et centres d'intérêts. Si vous avez participé à des activités particulières, vécu des événements particuliers ou bien obtenu une distinction, notez-le ici également.

### Loisirs et centres d'intérêt

### Activités et événements particuliers, distinctions

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



Stéphane M.,  
39 ans,  
construit des  
maquettes  
d'avion

Comment avez-vous découvert ce ou ces loisir(s) ?  
D'où vient cette passion ?  
Qu'est qui vous y intéresse particulièrement et pourquoi ?

On m'a offert une maquette d'avion quand j'étais enfant. Plus tard, j'ai moi même construit des maquettes d'avion. J'aime le bricolage et j'ai acquis d'amples connaissances dans le domaine des maquettes d'avion.

Je m'intéresse tout particulièrement à la technique et j'aime piloter ce type d'avion. Je m'intéresse aux documentaires et reportages concernant les avions et l'aviation et j'aime regarder des matchs de football à la télévision.

Avez-vous suivi un ou plusieurs cours concernant votre/vos loisir(s) ?  
De quel(s) cours s'agissait-il et qu'est ce qui vous y a le plus intéressé ?

Titre

Raison

J'ai suivi un cours de base en modélisme à l'université populaire

Je souhaitais apprendre de nouvelles techniques, recueillir de nouvelles idées et faire la connaissance d'autres maquettistes; aujourd'hui les contacts se font plutôt sur les salons et via Internet.



Comment avez-vous découvert ce ou ces loisir(s) ?  
D'où vient cette passion ?  
Qu'est qui vous y intéresse particulièrement et pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si une tierce personne peut confirmer cette activité, demandez-lui de le faire et attachez l'attestation au verso du ProfilPASS.

Avez-vous suivi un ou plusieurs cours concernant votre/vos loisir(s) ?  
De quel(s) cours s'agissait-il et qu'est ce qui vous y a le plus intéressé ?

Titre	Raison
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

1 Nommer *Modèle de construction d'avion*

2 Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

*Je construis et répare moi-même des avions. Pour ce faire, je dois consulter des plans, découper et assembler de manière précise de nombreuses petites pièces. Je commande des pièces chez le commerçant ou sur Internet.*

*A l'occasion de salons et foires d'aviation j'explique aux autres comment les avions fonctionnent et à quoi il faut prêter attention lors du vol des maquettes d'avion.*

3 Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

*Je sais lire des plans et les mettre en pratique.  
Je suis doué pour travailler avec des matières très délicates.  
Je sais commander par Internet.*

*Au sein d'un sujet bien précis, j'ai appris à m'exprimer de telle sorte que les autres me comprennent.  
Je suis capable de tenir une conversation technique*

4 Évaluer

Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?

Niveau		C1	C2	Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?
A	B			
	x			
		x		<i>dans mon métier</i>
	x			
			x	<i>dans mon métier</i>
		x		<i>dans mon métier</i>

① **Nommer**

② **Décrire**

Qu'est-ce que j'ai fait en détail ?  
 Comment est-ce que j'ai procédé ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

③ **Dégager l'essentiel**

Qu'est-ce que je sais faire ?  
 Qu'est-ce que j'ai appris ?  
 Et comment est-ce que je le fais ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

④ **Évaluer**

Niveau	Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?			
	A	B	C1	C2



Tout ceci sont vos aptitudes !



① Nommer

② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







④ Évaluer

Niveau	Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?	
	A	B
C1		
C2		



Tout ceci sont vos aptitudes !



-  Introduction
-  Ma vie – aperçu
-  Mes domaines d'activité – documentation
-  Mes compétences – bilan
-  Mes objectifs et les étapes suivantes
-  Mes bulletins et certificats

Profil**PASS**

Loisirs et centres  
d'intérêt

Foyer et famille

École

Formation  
professionnelle

Service militaire,  
service civique

Vie professionnelle,  
stages, jobs

Activités socioculturelles  
et sportives

Situations de vie  
particulières





# Foyer et famille

**Clarifier tout d'abord :** Combien de temps par semaine vous prend la gestion du foyer/des tâches ménagères ? Combien de temps passez-vous avec votre famille et/ou vos amis ?

.....

.....

## Étape **1** Nommer

Les tâches ménagères et l'activité familiale sont des domaines d'activité particuliers. Il s'agit de gérer la vie au quotidien : alimentation, garde des enfants, ménage, relation affective etc : tout cela doit être planifié et organisé.

Le domaine d'activité foyer et famille comprend des périodes d'activité exclusivement ménagères et familiales tout comme des périodes d'activités pendant lesquelles vous avez géré le ménage pour vous seul(e) et/ou aussi pour d'autres personnes, et ceci en plus d'une autre activité en parallèle. Choisissez la période qui vous a marqué le plus. Si vous vous occupez de membres de votre famille ou d'amis qui n'habitent pas chez vous, il convient de le noter ici.

Le foyer et la famille sont des domaines d'apprentissage que l'on sous-estime souvent, bien que les capacités qui y sont requises entrent également en jeu dans d'autres domaines d'activités.

Avant de remplir les domaines, visualisez rapidement :

**Combien de personnes vivent actuellement ou vivaient pendant la période sur laquelle vous vous concentrez au sein de votre foyer (y compris vous) ?**

.....

**Combien d'adultes ?**

.....

**Combien d'enfants ?**

.....

**Vous êtes-vous occupé d'un jardin ou d'un animal ?**

.....

**Qui assume ou assumait à cette époque la principale responsabilité pour le foyer et la famille ?**

.....

Tâches et thèmes particulièrement intéressants

Les raisons pour votre intérêt

Bernard D.,  
46 ans, père  
de 2 enfants,  
au chômage  
depuis six mois,  
gère le foyer et  
s'occupe de la  
famille.

Courses pour la famille

Au début je voulais décharger ma femme;

maintenant je trouve plaisir à chercher de

bons produits bon marché pour faire des

économies.

Tenir un livre de comptes

C'est fascinant de voir pour quels

produits nous dépensons de l'argent et

où nous pouvons faire des économies.

Effectuer de petites réparations dans

Actuellement je ne peux pas me per-

l'appartement

mettre d'engager un artisan et je me sens

bien quand j'ai pu construire ou réparer

quelque chose de mes propres mains.

Dans le contexte de votre activité au foyer et dans la famille, avez-vous suivi un ou plusieurs cours ?  
De quel(s) cours s'agissait-il et qu'est qui vous y a le plus intéressé ?

Titre

Raison

Réunion d'information de l'association des consom-

Malgré notre situation financière difficile, je ne

mateurs sur le thème « sains et bons marché -

veux pas acheter des aliments de moindre qualité.

conseils pour l'achat d'aliments »



**Tâches et thèmes particulièrement intéressants**

**Les raisons pour votre intérêt**

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Si une tierce personne peut confirmer cette activité, demandez-lui de le faire et attachez l'attestation au verso du **ProfilPASS**.

**Dans le contexte de votre activité au foyer et dans la famille, avez-vous suivi un ou plusieurs cours ?  
De quel(s) cours s'agissait-il et qu'est qui vous y a le plus intéressé ?**

**Titre**

**Raison**

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

1 Nommer *Gérer le foyer*

2 Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

*Je gère le foyer et j'organise la famille : je me charge du planning, je fais le ménage et la cuisine, je rappelle aux autres leurs rendez-vous et les tâches à accomplir.*  
*Je fais un plan pour faire les courses : je réfléchis dans quel magasin je vais acheter quel produit et je planifie mon circuit en fonction de cela.*  
*Je tiens un livre de comptes.*  
*J'effectue de petits travaux de plomberie : l'autre jour j'ai remplacé un robinet et réparé la baignoire qui avait une fuite. J'ai consulté un manuel de vulgarisation auparavant pour savoir à quoi faire attention et comment procéder.*

3 Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

*Entre temps, je suis capable d'organiser mon temps pour les tâches ménagères.*  
*J'apprends actuellement à faire plusieurs choses à la fois.*  
*Je sais cuisiner des plats simples.*  
*Je gère les rendez-vous.*  
*Je suis capable d'établir un plan pour faire les courses qui prend en compte différents éléments (qualité, prix, trajets).*  
*Je suis en mesure de saisir de façon systématique les recettes et les dépenses.*  
*Je suis capable de me procurer des informations utiles et d'en faire le tri.*  
*Je suis en mesure de mettre en pratique la théorie.*  
*Je sais effectuer de petits travaux de plomberie.*

4 Évaluer

Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?

Niveau		Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?
A	B C1 C2	
	<input checked="" type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input checked="" type="checkbox"/>		
	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>dans ma vie professionnelle</i>
<input checked="" type="checkbox"/>		
	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>lors de la planification et du déroulement de mes vacances (budget vacances)</i>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>pour mes loisirs et dans ma vie professionnelle</i>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>voir plus haut</i>
<input checked="" type="checkbox"/>		



① Nommer

② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

④ Évaluer

Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?

Niveau  
A | B | C1 | C2



Tout ceci sont vos aptitudes !

① Nommer

② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

④ Évaluer







Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?

Niveau  
A | B | C1 | C2



Tout ceci sont vos aptitudes !



-  Introduction
-  Ma vie – aperçu
-  Mes domaines d'activité – documentation
-  Mes compétences – bilan
-  Mes objectifs et les étapes suivantes
-  Mes bulletins et certificats

Profil**PASS**

Loisirs et centres  
d'intérêt

Foyer et famille

École

Formation  
professionnelle

Service militaire,  
service civique

Vie professionnelle,  
stages, jobs

Activités socioculturelles  
et sportives

Situations de vie  
particulières





# École

**Clarifier tout d'abord :** Comment voyez-vous votre scolarité aujourd'hui ? Vous aimez y repenser ou pas ?

---



---

## Étape ① Nommer

Le domaine d'activité École comprend toute la scolarité jusqu'à la fin. Veuillez noter ici les étapes, événements et activités les plus importants de votre scolarité.

Si vous êtes allé(e) à l'école hors de France, veuillez également noter le pays.

Écoles	Quand ? (de -à)	Type de diplôme
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>



Caroline B.,  
23 ans, a  
déménagé il y  
a 12 ans avec  
sa famille dans  
une autre ville

Existe-t-il des matières ou des disciplines qui vous ont tout particulièrement intéressées pendant votre scolarité ?  
Citez-les et dites pourquoi ?

J'aime peindre et l'art était ma matière préférée à l'école. Depuis que nous avons traité l'homme en biologie, je m'intéresse énormément à ce sujet. C'est pourquoi je voulais faire un métier en relation avec la médecine.

Avez-vous suivi un ou plusieurs cours en dehors de l'école pendant votre scolarité (exemple : cours de rattrapage, cours de langue, cours de musique, cours de cuisine) ?  
De quel(s) cours s'agissait-il et qu'est ce qui vous y a le plus intéressé ?

Titre

Raison

Cours de rattrapage

Après notre déménagement, mes notes à l'école étaient de plus en plus mauvaises. Pour ne pas devoir redoubler, j'ai suivi des cours de rattrapage pour différentes matières.

Existe-t-il des matières ou des disciplines qui vous ont tout particulièrement intéressées pendant votre scolarité ? Citez-les et dites pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous suivi un ou plusieurs cours en dehors de l'école pendant votre scolarité (exemple : cours de rattrapage, cours de langue, cours de musique, cours de cuisine) ?

De quel(s) cours s'agissait-il et qu'est ce qui vous y a le plus intéressé ?

**Titre**

**Raison**

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Si vous avez obtenu l'attestation, classez-la au verso du ProfilPASS.

Activité	École? (mot-clé)	Période (de-à)	Durée (jours/heures par semaine)
----------	---------------------	-------------------	-------------------------------------

J'ai participé à la conception du journal scolaire	École moyenne / collège	mars-mai 2000	3 heures par semaine
--	-------------------------	---------------	----------------------

J'ai participé au groupe de travail éducation artistique	École moyenne / collège	1998-2000	2 heures par semaine
--	-------------------------	-----------	----------------------



Il existe un certain nombre d'activités au sein de l'école qui ne sont pas directement liées aux cours, mais qui peuvent être importantes malgré tout. Exemples : participation à un groupe de théâtre, de sport ou de langues, activité en tant que délégué de classe ou d'école ou participation au journal scolaire. Veuillez noter ici si vous vous êtes engagé pour des activités en dehors de l'activité scolaire.

Si une tierce personne peut confirmer cette activité, demandez-lui de le faire et attachez l'attestation au verso du ProfilPASS.

<b>Activité</b>	<b>École?</b> (mot-clé)	<b>Période</b> (de-à)	<b>Durée</b> (jours/heures par semaine)
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....



1 **Nommer** *participer à la conception du journal scolaire*

2 **Décrire**

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

*J'ai participé à la conception du journal scolaire :  
corriger des textes, mise en page de textes sur  
ordinateur à l'aide d'un logiciel de traitement de  
texte, conception des pages sur PC.  
Je me suis coordonné avec les autres élèves pour  
répartir les tâches.*

3 **Dégager l'essentiel**

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

*Je sais corriger des textes et modifier leur  
formulation.  
J'ai appris à faire une mise en page créative.  
Je suis capable de faire une mise en page simple sur PC.  
Je sais déterminer et répartir des tâches.  
Je sais planifier des tâches dans le temps et d'un  
point de vue organisationnel.*

4 **Évaluer**

Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?

Niveau		Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?
A	B C1 C2	
	x	<i>pour des lettres à l'administration</i>
	x	<i>dans le groupe d'éducation artistique</i>
x		<i>lors d'exposés au sein de ma formation</i>
	x	<i>à la maison</i>
	x	<i>à la maison</i>



① Nommer

② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

④ Évaluer

Niveau		Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?
A	B   C1   C2	



Tout ceci sont vos aptitudes !

① Nommer

② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?







④ Évaluer

Dans quel autre contexte est-ce que  
j'ai utilisé cette aptitude ?

Niveau  
A | B | C1 | C2





-  Introduction
-  Ma vie – aperçu
-  Mes domaines d'activité – documentation
-  Mes compétences – bilan
-  Mes objectifs et les étapes suivantes
-  Mes bulletins et certificats

Profil**PASS**

Loisirs et centres  
d'intérêt

Foyer et famille

École

Formation  
professionnelle

Service militaire,  
service civique

Vie professionnelle,  
stages, jobs

Activités socioculturelles  
et sportives

Situations de vie  
particulières





# Formation professionnelle

**Clarifier tout d'abord :** Comment voyez-vous votre formation professionnelle aujourd'hui ?  
 Y avez-vous fait des expériences importantes qui vous ont marqué pour le reste de votre vie ?

.....

.....

## Étape ① Nommer

Le domaine d'activité formation professionnelle comprend aussi bien la formation en entreprise que la formation professionnelle à l'école ou à l'université.

Veillez noter ici les étapes, événements et activités les plus importants de votre formation professionnelle. Si vous avez effectué une formation en dehors de France, veuillez également indiquer le pays.

Formation professionnelle	Quand ? (de-à)	Type de diplôme (ex : formation en entreprise)	Où ? (organisme)
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....



Existe-t-il des activités ou des disciplines qui vous ont tout particulièrement intéressées pendant votre formation professionnelle ? Citez-les et dites pourquoi ?

*J'ai toujours été fasciné par les mathématiques et le dessin technique. Je trouve passionnant de voir comment un calcul ou un dessin se transforme en une machine ou un appareil.*

Jean-Pierre S., 55 ans, élève seul son enfant, a d'abord suivi une formation d'ouilleur puis fait des études de construction de machines à l'École polytechnique de Palaiseau, a perdu son travail de constructeur après la fermeture de l'usine de son employeur, puis fait une reconversion pour devenir ingénieur en génie civil.

Avez-vous suivi un ou plusieurs cours pendant votre formation professionnelle qui étaient liés à celle-ci ? De quel(s) cours s'agissait-il et qu'est ce qui vous y a le plus intéressé ?

Titre

Raison

*AutoCAD (cours niveau avancé)*

*Lors de la formation, ce sujet n'a été traité que*

*superficiellement, mais il faut parfaitement bien*

*connaître le logiciel pour le travail plus tard.*

*Anglais pour débutant*

*J'ai appris l'allemand à l'école. Mais l'anglais est*

*requis partout de nos jours.*

*Comment fonctionne le système social ?*

*Réunion d'information proposée par mon*

*assurance. J'avais le sentiment de ne pas connaître*

*ce sujet.*



Existe-t-il des activités ou des disciplines qui vous ont tout particulièrement intéressées pendant votre formation professionnelle ? Citez-les et dites pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous suivi un ou plusieurs cours pendant votre formation professionnelle qui étaient liés à celle-ci ?  
De quel(s) cours s'agissait-il et qu'est ce qui vous y a le plus intéressé ?

Titre	Raison
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Si vous avez obtenu l'attestation, classez-la au verso du ProfilPASS.



Activité	Organisme (mot-clé)	Période (de-à)	Durée (jours/heures par semaine)
----------	------------------------	-------------------	-------------------------------------

Membre d'une association sportive		jusqu'à 1975	en moyenne 2 heures/semaines
-----------------------------------	--	--------------	------------------------------

Membre du chœur de l'université		1972-1975	1,5 heures/semaine
---------------------------------	--	-----------	--------------------

Déménagement en raison du		1994	2 mois au total
---------------------------	--	------	-----------------

changement d'école			
--------------------	--	--	--

Délégué de l'université – études	École technique	1994-1997	2 à 3 heures/semaines
----------------------------------	-----------------	-----------	-----------------------

d'ingénieur	supérieure		
-------------	------------	--	--



Il existe un certain nombre d'activités pendant la formation professionnelle qui ne sont pas directement liées à la formation, mais qui peuvent être importantes malgré tout. Exemples : délégué de classe ou d'école, membre d'un syndicat ou d'un comité au sein de l'université. Veuillez noter ici si vous vous êtes engagé pour des activités en dehors de la formation professionnelle.

Si une tierce personne peut confirmer cette activité, demandez-lui de le faire et attachez l'attestation au verso du **ProfilPASS**.

Activité	Organisme (mot-clé)	Période (de-à)	Durée (jours/heures par semaine)
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....



1 Nommer Organiser un déménagement

2 Décrire

3 Dégager l'essentiel

4 Évaluer

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

*J'ai organisé notre déménagement :  
Dans ce contexte, j'ai établi un calendrier et demandé  
des devis à diverses entreprises de déménagement.  
Comme cela me semblait trop cher, j'ai également  
demandé des devis à des entreprises de location de  
véhicules et comparé les prix. Résultat : j'ai opté pour  
l'option moins coûteuse de location d'une camion-  
nette. J'ai demandé à des amis et des connaissances  
de nous aider. Après avoir reçu un nombre suffisant  
de réponses positives, j'ai négocié avec l'entreprise  
et loué la camionnette. J'ai donné les instructions  
nécessaires à ceux qui sont venus nous aider.*

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

*Je sais ...  
... établir un planning,  
... demander des devis et évaluer mes possibilités  
budgétaires,  
... comparer les prix et gérer mon argent,  
... demander à des proches de m'aider,  
... négocier dans des circonstances données,  
... établir un planning et attribuer des tâches aux autres*

Dans quel autre contexte est-ce que  
j'ai utilisé cette aptitude ?

*Mes activités quotidiennes visant à  
concilier famille et profession/formation  
Je dois toujours le faire, car mes  
moyens sont limités  
Je dois toujours le faire, car mes  
moyens sont limités*

Niveau

A

B

C1

C2

x

x

x

x

x

x au travail



Qu'est ce que j'ai fait en détail ? Comment est-ce que j'ai procédé ?	Niveau			Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?
	A	B	C1 C2	
<i>J'ai assuré la garde des enfants, et prévu repas et boissons pour nos amis déménageurs. J'avais prévu un repas simple, facile et nourrissant que la plupart des gens appréciaient, que l'on peut préparer la veille et transporter facilement, j'ai fait les courses et préparé ce plat.</i>				
<i>Comme il y avait tellement de choses à prévoir, j'ai établi tous les soirs un planning et les étapes à suivre pour le jour d'après.</i>				
<i>Qu'est ce que je sais faire ? Qu'est ce que j'ai appris ? Et comment est-ce que je le fais ? ... demander à des proches de m'aider, ... organiser repas et boissons pendant le déménagement, c'est à dire coordonner plusieurs conditions requises, les analyser et les appliquer dans la pratique. ... déterminer le temps et l'organisation nécessaire et agir en conséquence.</i>	x			
		x		<i>au sein de la famille, au sport et au travail</i>
			x	<i>au sein de la famille, de la formation et au travail</i>

N'oubliez pas les expériences telles que le quotidien au travail, à l'école ou à l'université et le contact avec les collègues, supérieurs, professeurs, étudiants, écoliers.



## ① Nommer

## ② Décrire

Qu'est-ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

## ③ Dégager l'essentiel

Qu'est-ce que je sais faire ?  
Qu'est-ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

## ④ Évaluer

Dans quel autre contexte est-ce que  
j'ai utilisé cette aptitude ?

Niveau  
A | B | C1 | C2







**① Nommer**

**② Décrire**

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

**③ Dégager l'essentiel**

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

**④ Évaluer**

Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?

Niveau  
A | B | C1 | C2



Tout ceci sont vos aptitudes !

① Nommer

② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

④ Évaluer

Niveau Dans quel autre contexte est-ce que  
j'ai utilisé cette aptitude ?

A | B | C1 | C2



Tout ceci sont vos aptitudes !



- ▶ Introduction
- \* Ma vie – aperçu
- ▣ Mes domaines d'activité – documentation
- 💡 Mes compétences – bilan
- 🎯 Mes objectifs et les étapes suivantes
- 📄 Mes bulletins et certificats

Profil**PASS**

Loisirs et centres  
d'intérêt

Foyer et famille

École

Formation  
professionnelle

**Service militaire,  
service civique**

Vie professionnelle,  
stages, jobs

Activités socioculturelles  
et sportives

Situations de vie  
particulières



# Service militaire, service civique

**Clarifier tout d'abord :** Que pensez-vous du service militaire ou du service civique ?  
 Que vous a apporté cette période ?

.....

.....

## Étape ① Nommer

Le domaine d'activités service militaire et service civique se situe en général après la période scolaire ou la formation professionnelle. On profite souvent de cette période pour trouver son orientation professionnelle. Si vous avez passé cette période à l'étranger veuillez également indiquer le pays.

**Genre de Service**

Service civique ou bénévolat

**Quand?**

(mot-clé)

**Où?**

(organisme)

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....



Existe-t-il des activités ou expériences qui vous ont tout particulièrement intéressées pendant votre service militaire, service civique ? Citez-les et dites pourquoi ?

Matthias A., 25 ans, a effectué son service civique au sein du service « transport » de la Fédération des Secouristes Français.

J'ai trouvé intéressant de conduire, pendant un an, un groupe de jeunes au travail et de venir les y chercher également. Cela nous a permis de faire mieux connaissance. J'ai toujours aimé chercher des solutions pour des problèmes précis, par exemple quand l'accès à un bâtiment n'était pas prévu pour les personnes à mobilité réduite. Un groupe d'allemands à mobilité réduite était en visite dans notre ville pendant une semaine et ils ont participé à de nombreuses manifestations culturelles. J'ai trouvé très intéressant d'avoir à faire à une mentalité très différente et je me suis proposé bénévolement pour les conduire, même en pleine nuit.

Avez-vous suivi un ou plusieurs cours pendant votre service militaire ou votre service civique ?  
Avez-vous passé votre permis ou suivi un cours technique de base lors de votre service militaire ?  
Avez-vous suivi un ou plusieurs cours pendant votre service civique ?  
De quel(s) cours s'agissait-il et qu'est ce qui vous y a le plus intéressé ?

Titre

Raison

Au début de mon service civique, j'ai suivi un cours de quatre semaines.

J'y ai beaucoup appris sur les différentes formes de handicap (physique, mental, psychique). C'était très intéressant et ce savoir m'a beaucoup aidé pour le contact avec les personnes handicapées.



Existe-t-il des activités ou expériences qui vous ont tout particulièrement intéressées pendant votre service militaire, service civique ? Citez-les et dites pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous suivi un ou plusieurs cours pendant votre service militaire ou votre service civique ?  
 Avez-vous passé votre permis ou suivi un cours technique de base lors de votre service militaire ?  
 Avez-vous suivi un ou plusieurs cours pendant votre service civique ?  
 De quel(s) cours s'agissait-il et qu'est ce qui vous y a le plus intéressé ?

Titre	Raison
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Si vous avez obtenu l'attestation, classez-la au verso du ProfilPASS.



**Service militaire, service civique**

**Tâches, obligations, projets**

*Service civique*

*Transporter des personnes à mobilité réduite (en chaise*

*roulante ou pouvant bouger un minimum) d'un endroit à*

*l'autre : trouver un endroit approprié pour faire monter*

*ou charger les personnes en chaises roulantes, sécuriser les*

*chaises roulantes, déterminer le trajet le plus judicieux,*

*adapter la conduite au type de handicap, descendre une*

*fois arrivé et emmener les personnes dans la maison.*



Quelles étaient vos tâches et obligations pendant votre service militaire ou votre service civique ?

Si une tierce personne peut confirmer cette activité, demandez-lui de le faire et attachez l'attestation au verso du [ProfilPASS](#).

**Service militaire, service civique**

**Tâches, obligations, projets**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





1 Nommer *Aider les personnes handicapées*

2 Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

*J'ai toujours déterminé la route la plus judicieuse pour chaque trajet*

*J'ai tenu un carnet de route*

*J'étais en contact avec des personnes très différentes et aussi difficiles parfois*

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

*Je sais lire des plans de ville/des cartes et visualiser la route que je dois prendre pour aller de A à B*

*J'ai appris à documenter mes trajets*

*J'ai appris à être et rester aimable et à atténuer les insatisfactions éventuelles*

*J'ai appris à répondre aux divers besoins et exigences de chacun*

*J'ai appris ce qu'étaient les problèmes spécifiques de chaque handicap*

3 Dégager l'essentiel

Niveau  
A B C1 C2

x

x

x

x

x

Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?

*en vacances lorsque je planifie des*

*trajets ou que j'indique à d'autres la*

*route qu'ils doivent prendre*

*dans mon boulot d'étudiant(e) au*

*téléphone avec des clients*

*avec mes amis*

4 Évaluer



**① Nommer**

**② Décrire**

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

**③ Dégager l'essentiel**

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

**④ Évaluer**

Niveau	Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?	
	A	B
C1		
C2		



Tout ceci sont vos aptitudes !



① Nommer

② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

④ Évaluer

Niveau  
A | B | C1 | C2

Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?



Tout ceci sont vos aptitudes !



- ▶ Introduction
- \* Ma vie – aperçu
- Mes domaines d'activité – documentation
- 💡 Mes compétences – bilan
- 🎯 Mes objectifs et les étapes suivantes
- 📄 Mes bulletins et certificats

Profil**PASS**

Loisirs et centres  
d'intérêt

Foyer et famille

École

Formation  
professionnelle

Service militaire,  
service civique

**Vie professionnelle,  
stages, jobs**

Activités socioculturelles  
et sportives

Situations de vie  
particulières





# Vie professionnelle, stages, jobs

**Clarifier tout d'abord :** Vous vivez pour travailler ou travaillez pour vivre ?

Comment voyez-vous votre vie professionnelle ? Quelle importance accordez-vous à vos jobs et stages ?

.....

.....

## Étape ① Nommer

Le domaine d'activité Vie professionnelle comprend toute la période de votre activité professionnelle tout comme les périodes de chômage, les stages et les jobs de courte durée.

Veillez noter ici les étapes et activités les plus importantes de votre vie professionnelle. Si vous avez travaillé en dehors de France, c'est important dans ce contexte. Veuillez noter le pays.

**Vie professionnelle, stages, jobs**

**Quand ?**  
(de-à)

**Fonctions**

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....



Existe-t-il des activités ou des thèmes qui vous ont tout particulièrement intéressées pendant votre vie professionnelle ? Citez-les et dites pourquoi ?

Y a-t-il quelque chose qui vous a particulièrement intéressé ou fait plaisir pendant vos stages ou jobs ?

*J'ai une formation de comptable préposé aux salaires, mais je préfère de loin d'autres activités au bureau telle que organiser des rendez-vous, préparer des réunions et faire en sorte que tout se déroule sans difficultés.*

Brigitte B., 32 ans, mère d'une fille de deux ans et demi, était comptable dans une entreprise de taille moyenne et voudrait retourner dans la vie active après son congé parental

Dans le contexte de votre activité professionnelle, avez-vous suivi un ou plusieurs cours de perfectionnement ou de formation complémentaire ? Il peut s'agir, par exemple, de cours organisés par l'entreprise, de cours des services de l'emploi ou de cours d'organisme de formation continue que vous auriez choisi dans l'optique de votre profession. De quel(s) cours s'agissait-il et qu'est ce qui vous y a le plus intéressé ?

Titre	Raison
<i>MS-Office pour administrateurs (cours avancé)</i>	<i>Pour savoir parfaitement bien travailler avec un logiciel de bureautique et pouvoir m'intégrer rapidement au sein d'un nouveau bureau</i>
<i>Cours d'allemand à l'université populaire</i>	<i>La société au sein de laquelle j'ai travaillé avait également des clients allemands et je voulais pouvoir m'exprimer de manière compréhensible.</i>



Existe-t-il des activités ou des thèmes qui vous ont tout particulièrement intéressées pendant votre vie professionnelle ?

Citez-les et dites pourquoi ?

Y a-t-il quelque chose qui vous a particulièrement intéressé ou fait plaisir pendant vos stages ou jobs ?

.....

.....

.....

.....

.....

Dans le contexte de votre activité professionnelle, avez-vous suivi un ou plusieurs cours de perfectionnement ou de formation complémentaire ? Il peut s'agir, par exemple, de cours organisés par l'entreprise, de cours des services de l'emploi ou de cours d'organisme de formation continue que vous auriez choisi dans l'optique de votre profession. De quel(s) cours s'agissait-il et qu'est ce qui vous y a le plus intéressé ?

Titre	Raison
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Si vous avez obtenu l'attestation, classez-la au verso du ProfilPASS.



Vie professionnelle, chômage, stages, jobs

Tâches, obligations, projets

*Comptable préposée aux salaires*

*Comptabilité des paies*

*Organisation du bureau*

*Décompte des salaires*

*Vérification des heures de travail*

*Gestion des fichiers des employés*

*Préparer les réunions*

*Congé parental*

*Planifier le retour à la vie professionnelle*

*Organiser la garde des enfants*





Vous faites beaucoup de choses au quotidien que vous n'avez pas apprises pendant votre formation. Au travail, pendant un stage ou au cours du chômage, vous assimilez des techniques et développez des aptitudes afin de mieux faire face aux exigences du quotidien. Vous faites des expériences en permanence et en tirez vos leçons.

On peut citer par exemple votre maniement de l'ordinateur ou la collaboration avec vos collègues et supérieurs, l'organisation et la structuration de votre travail, la gestion de contraintes en permanente évolution.

Notez ici quelques tâches, obligations et projets que vous avez accomplis au cours de votre travail, de votre stage ou pendant votre chômage.

Si une tierce personne peut confirmer cette activité, demandez-lui de le faire et attachez l'attestation au verso du ProfilPASS.

**Vie professionnelle, chômage, stages, jobs**

**Tâches, obligations, projets**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 1 Nommer J'ai organisé un événement

## 2 Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

*J'ai organisé des réunions : dans ce contexte, j'ai  
... déterminé la taille nécessaire de la salle de  
réunion,  
... l'équipement nécessaire,  
... contacté des loueurs de salles et des traiteurs,  
... demandé des devis  
... comparé les prix et la qualité  
... visité les salles  
... organisé le service traiteur  
... négocié avec les prestataires par téléphone, loué  
la salle et commandé le service traiteur.*

## 3 Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

*Je sais  
déterminer ... la taille de la réunion,  
... et l'équipement nécessaire,  
... faire des recherches poussées  
... demander des devis  
... comparer les prix, peser le pour et le contre et le  
justifier,  
... évaluer l'atmosphère d'une salle.  
Je suis en mesure de planifier un bon service traiteur  
pour un grand nombre de personnes.  
J'ai appris à négocier fermement quand cela est  
nécessaire.*

## 4 Évaluer

Niveau		Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?
A	B C1 C2	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>Lors de l'organisation d'une fête de rue</i>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>Lors de l'organisation d'une fête de rue</i>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>lors de la recherche d'activités</i>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>professionnelles possibles</i>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>lors de la planification des vacances</i>
	<input checked="" type="checkbox"/>	
	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>lors de fêtes à la maison</i>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>pour négocier les prix de produits très chers que je veux acheter</i>

Voyez aussi quelles expériences vous avez faites pendant votre chômage.



① Nommer

② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

④ Évaluer

Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?

Niveau  
A | B | C1 | C2



Tout ceci sont vos aptitudes !



① Nommer

② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

④ Évaluer

Niveau  
A | B | C1 | C2

Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?



Tout ceci sont vos aptitudes !



- ▶ Introduction
- \* Ma vie – aperçu
- Mes domaines d'activité – documentation
- 💡 Mes compétences – bilan
- 🎯 Mes objectifs et les étapes suivantes
- 📄 Mes bulletins et certificats

Profil**PASS**

Loisirs et centres  
d'intérêt

Foyer et famille

École

Formation  
professionnelle

Service militaire,  
service civique

Vie professionnelle,  
stages, jobs

Activités socioculturelles  
et sportives

Situations de vie  
particulières





# Activités socioculturelles et sportives

**Clarifier tout d'abord :** **Quels sont vos motifs pour votre engagement politique et/ou social ? Pourquoi travaillez-vous bénévolement ?**

.....

.....

## Étape ① **Nommer**

L'engagement politique et sociale et le bénévolat sont des domaines d'activités particuliers, car seuls certains exercent ce type d'activité. Il est incontestable que l'on apprend beaucoup grâce à ce type d'activité, mais ce que l'on apprend ici n'est pas autant reconnu que le savoir appris à l'école ou lors de la formation professionnelle. Pourtant ce savoir peut avoir de l'importance pour la vie professionnelle. Vous vous engagez dans le domaine politique et/ou sociale ? Vous travaillez en tant que bénévole ? Veuillez noter vos activités ci-dessous.

Organisme, association	Quand ? (de-à)	Activité
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....



Michelle G.,  
51 ans,  
s'engage au sein  
de l'association  
locale des amis  
de la nature.

Existe-t-il des activités ou thèmes qui vous ont tout particulièrement intéressés pendant votre engagement politique ou social ?  
Citez-les et dites pourquoi ?

Il me semble important de protéger les espèces animales en voie de disparition.  
Au sein de l'association, je m'engage surtout dans le domaine du travail avec les jeunes. Je voudrais rapprocher les jeunes de la nature et les inciter à faire quelque chose ensemble.

Avez-vous suivi un ou plusieurs cours pendant votre activité politique ou sociale qui pourrait vous être utile pour votre activité ?  
De quel(s) cours s'agissait-il et qu'est ce qui vous y a le plus intéressé ?

Titre

Raison

Titre	Raison
Randonnées guidées : « À la découverte des oiseaux »	Je veux en savoir davantage sur les espèces animales locales et leur espace de vie et j'aime être dehors dans la nature.



Existe-t-il des activités ou thèmes qui vous ont tout particulièrement intéressés pendant votre engagement politique ou social ? Citez-les et dites pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous suivi un ou plusieurs cours pendant votre activité politique ou sociale qui pourrait vous être utile pour votre activité ? De quel(s) cours s'agissait-il et qu'est ce qui vous y a le plus intéressé ?

Titre	Raison
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Si une tierce personne peut confirmer cette activité, demandez-lui de le faire et attachez l'attestation au verso du ProfilPASS.





**1** Nommer *Travail avec des jeunes au sein d'un club*

**2** Décrire

**3** Dégager l'essentiel

**4** Évaluer

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

*J'ai*

... guidé et instruit des jeunes lors de la mise en place d'une haie de protection,

... et leur ai appris à utiliser les outils adéquats,

... mis en place des règles pour le travail en commun,

... dressé un plan de construction,

... apporté mon soutien lors de la mise en oeuvre,

... travaillé avec les jeunes,

... et les ai motivé à s'engager pour l'environnement,

en leur expliquant l'importance de la nature pour l'homme

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

*Je sais*

... guider et instruire des jeunes à faire quelque chose de concret,

... utiliser des outils et expliquer aux autres comment faire

J'ai appris à mettre en place des règles et à les respecter

... à dresser un plan de construction,

... à aider les autres et à les soutenir,

... à fréquenter des jeunes,

... à intéresser les autres aux sujets qui m'intéressent

Niveau		Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?
A	B C1 C2	
	x	dans la famille et avec les amis
	x	lors du bricolage, j'explique à mes enfants et à ceux des autres
x		
x		enfants, amis, collègues
	x	dans la famille
	x	avec mes amis

Voyez quelles tâches et obligations vous avez accomplies et à quels projets vous avez contribué.



**① Nommer**

**② Décrire**

Qu'est-ce que j'ai fait en détail?  
Comment est-ce que j'ai procédé?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**③ Dégager l'essentiel**

Qu'est-ce que je sais faire?  
Qu'est-ce que j'ai appris?  
Et comment est-ce que je le fais?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**④ Évaluer**

Niveau	Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude?	
	A	B C1 C2



Tout ceci sont vos aptitudes!



### ① Nommer

### ② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

### ③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

### ④ Évaluer

Niveau		Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?
A	B	
C1	C2	



Tout ceci sont vos aptitudes !



- ▶ Introduction
- \* Ma vie – aperçu
- Mes domaines d'activité – documentation
- 💡 Mes compétences – bilan
- 🎯 Mes objectifs et les étapes suivantes
- 📄 Mes bulletins et certificats

Profil**PASS**

Loisirs et centres  
d'intérêt

Foyer et famille

École

Formation  
professionnelle

Service militaire,  
service civique

Vie professionnelle,  
stages, jobs

Activités socioculturelles  
et sportives

Situations de vie  
particulières





# Situations de vie particulières

**Clarifier tout d'abord :** Pensez-vous que vous avez vécu des événements ou des périodes particulièrement marquantes ? À quoi pensez-vous en premier lieu ?

---

---

## Étape ① Nommer

Pensez-vous que vous avez vécu des événements ou des périodes particulièrement marquantes au cours de votre vie ? Des périodes de grande incertitude, tel que le chômage ou la séparation, des périodes de grande tristesse due à la mort d'un proche, de grande joie telle que la naissance d'un enfant ou d'autres périodes qui ont entraîné une coupure ou un bouleversement dans votre vie ? Ces situations de vie particulières nous amènent aussi à réfléchir, à reconsidérer, à assimiler et à modifier éventuellement notre comportement ou notre point de vue. Veuillez noter ce genre de situations particulières dans votre vie.

Le **ProfilPASS** c'est votre document personnel et vous seul(e) décidez qui a le droit de le consulter.

### Situations de vie particulières

---

---

---

---

---

---

---

---



Y a-t-il quelque chose qui vous a tout particulièrement impressionné ou marqué pendant cette période ?

*Je pense souvent à mon licenciement après la fermeture de l'usine de Billancourt.*

*Tout me semble plus difficile aujourd'hui et j'ai souvent l'impression que je ne*

*vaut rien. Quand j'y pense, beaucoup de choses se sont passées depuis.*

Sylvie S., 42 ans, était ouvrière chez Renault Billancourt. Elle est au chômage depuis la fermeture du site en 1992 et a effectué plusieurs reconversions depuis pour trouver un nouveau travail.

Avez-vous suivi un ou plusieurs cours pendant cette période qui étaient liés à votre désir de sortir de cette situation ?

De quel(s) cours s'agissait-il et qu'est ce qui vous y a le plus intéressé ?

Titre

Raison

*Formation téléphonique*

*Le cours était imposé par l'ANPE*

*(Agence pour l'emploi)*

*Comment rédiger une candidature*

*Je voulais savoir si j'étais capable de rédiger une  
candidature correcte*



Y a-t-il quelque chose qui vous a tout particulièrement impressionné ou marqué pendant cette période ?

.....

.....

.....

.....

.....

Avez-vous suivi un ou plusieurs cours pendant cette période qui étaient liés à votre désir de sortir de cette situation ?  
De quel(s) cours s'agissait-il et qu'est ce qui vous y a le plus intéressé ?

Titre	Raison
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Si une tierce personne peut confirmer cette activité, demandez-lui de le faire et attachez l'attestation au verso du ProfilPASS.



1 Nommer la perte d'emploi

2 Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

*Pour moi la fermeture de l'usine Peugeot-Citroen signifiait : je devais me faire à cette nouvelle situation. J'ai complètement réorganisé mon quotidien, car je n'avais que très peu de soutien et je devais subvenir aux besoins de ma famille. J'ai donc ... quitté Aulnay-sous-Bois et cherché une nouvelle école pour mes enfants, ... acheté une voiture bon marché pour pouvoir aller plus vite de A à B. Je cherche du travail en permanence. J'ai dû me rendre à l'évidence que ma formation n'est plus demandée. J'ai traversé des périodes de grande incertitude.*

3 Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

*Je sais ...  
... m'adapter à de nouvelles conditions  
... m'adapter, déceler ce qui est nécessaire, peser le pour et le contre et faire ce qu'il faut, ... comparer les différents types d'écoles et trouver la mieux adaptée pour chaque enfant,  
... acheter une voiture,  
... me sortir d'une situation et trouver une solution pratique.  
J'apprends à ne pas abandonner même en cas d'échec.  
Je fais face aux réalités et j'essaie de trouver des alternatives.  
J'ai appris que beaucoup de choses restent incertaines et je sais faire avec.*

4 Évaluer

Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?

*Pendant les 15 dernières années des changements fondamentaux ont eu lieu et je m'y suis adapté  
Il a de nouveaux défis en permanence ...  
dans la recherche d'un travail  
dans l'organisation du quotidien  
à la maison  
dans l'organisation du quotidien pour la recherche d'un travail  
dans la vie professionnelle au sein du couple*

Notez ce que vous avez entrepris pour venir à bout de votre situation. Peu importe si vous l'avez fait de manière ciblée ou pas, de manière consciente ou inconsciente.





**① Nommer**

**② Décrire**

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

**③ Dégager l'essentiel**

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

**④ Évaluer**

Niveau		Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?
A	B C1 C2	



Tout ceci sont vos aptitudes !



① Nommer

② Décrire

Qu'est ce que j'ai fait en détail ?  
Comment est-ce que j'ai procédé ?

③ Dégager l'essentiel

Qu'est ce que je sais faire ?  
Qu'est ce que j'ai appris ?  
Et comment est-ce que je le fais ?

④ Évaluer

Niveau  
A | B | C1 | C2  
Dans quel autre contexte est-ce que j'ai utilisé cette aptitude ?



Tout ceci sont vos aptitudes !



# Mes compétences – bilan

- ▶ Introduction
- \* Ma vie – aperçu
- Mes domaines d'activité – documentation
- 💡 Mes compétences – bilan
- 🎯 Mes objectifs et les étapes suivantes
- 📄 Mes bulletins et certificats



## Mes compétences – bilan

Dans la partie précédente, vous avez identifié et évalué vos aptitudes. Vous les avez également affectées à des domaines d'activité. Il faut maintenant concevoir une vue d'ensemble. Vous constaterez que vous avez des aptitudes qui se manifestent constamment.

Cette partie vous aide à déterminer ce que vous aimez particulièrement faire, ce que vous savez bien faire et dans quels domaines vous pourriez peut-être vous améliorer un peu. À la fin, certaines de vos aptitudes ressortiront clairement comme vos points forts.

Voyons d'abord les aptitudes que vous pouvez utiliser dans un contexte similaire avec ou sans l'aide de tiers, c'est-à-dire des aptitudes que vous avez classées au niveau A et au niveau B.

Veillez maintenant reporter ces aptitudes des domaines d'activité vers la page suivante. Il peut s'avérer plus facile de détacher la page et de reporter les domaines d'activité l'un après l'autre.

Même si une aptitude est déjà indiquée, veuillez la noter à nouveau !



Domaines d'activité  
Domaines d'apprentissage

Niveau A

Niveau B

Loisirs et centres d'intérêt

Créer et entretenir un potager !

Lire et appliquer des modes  
d'emploi

Foyer et famille

Cuisiner des plats simples

Faire plusieurs choses à la fois

Établir des plans pour les courses !

École

Utiliser un logiciel de traitement  
de texte ! X

Formation professionnelle

Utiliser un logiciel donné X

Demander de l'aide et du soutien  
aux autres

Service militaire, service civique

Documenter les tâches

Vie professionnelle, stages

Élaborer une base de  
données d'adresses ! X

Demander des devis

Activités socioculturelles et  
sportives

Formuler des règles de coopération

Situations de vie particulières

Ne pas abandonner en cas d'échec

Domaines d'activité Domaines d'apprentissage	Niveau A	Niveau B
Loisirs et centres d'intérêt		
Foyer et famille		
École		
Formation professionnelle		
Service militaire, service civique		
Vie professionnelle, stages,		
Activités socioculturelles et sportives		
Situations de vie particulières		

Utilisez un signe apparent pour cocher dans le tableau:

! C'est ce que j'aime faire beaucoup. X Cette aptitude apparaît plus qu'une fois. C'est ce que je voudrais améliorer.

Date .....



Reportez maintenant depuis tous les domaines d'activité les aptitudes que vous avez classées au niveau C1 et au niveau C2. Il s'agit des aptitudes que vous maîtrisez dans ce contexte ou dans un autre contexte et que vous pouvez éventuellement expliquer ou démontrer. En raison de leur vaste champ d'application, on appelle ce type d'aptitude compétences. Vos compétences sont vos points forts.

Regardez donc les domaines d'activité de votre auto-évaluation et regroupez vos compétences dans le tableau suivant. L'ordre et l'appartenance aux domaines d'activité n'ont ici aucune importance. Si des compétences reviennent plusieurs fois, notez-les une seule fois.

Niveau C1	Niveau C2
<i>Présenter sous forme graphique</i>	<i>M'exprimer sur un sujet spécialisé de sorte que les autres me comprennent</i>
<i>Répartir le travail et établir un plan de travail</i>	<i>Rechercher des informations de manière minutieuse</i>
<i>Gérer l'argent et comparer les prix</i>	<i>Comprendre des plans de ville, des cartes et des instructions de montage</i>
<i>Rester aimable dans les situations difficiles</i>	<i>Intéresser les autres aux sujets qui m'intéressent</i>
<i>Rédiger des textes et lettres et modifier leur formulation</i>	<i>Utiliser des outils spéciaux et pouvoir l'expliquer</i>
<i>Planifier la restauration d'un grand nombre de personnes</i>	
<i>Fréquenter des jeunes</i>	
<i>Trouver des solutions alternatives à un problème</i>	







Vos points forts peuvent être classés par domaine de compétence. Pour remplir le CV européen ou dans d'autres situations de recherche d'emploi, il peut s'avérer utile de savoir quelle compétence fait partie de quel domaine de compétence.

Pour le savoir, lisez les explications suivantes. Voyez ensuite à quel domaine de compétence vous souhaitez affecter vos points forts et notez-le au recto.



Domaines de compétence	Signification
<b>Compétences sociales</b>	se rapportent à la vie et au travail avec d'autres personnes.
<b>Compétences organisationnelles</b>	se rapportent à la coordination et à la gestion du personnel, des projets et des budgets au travail, dans une organisation d'utilité publique, à la maison, etc.
<b>Compétences spécialisées</b>	se rapportent aux connaissances, aptitudes et capacités spécialisées.
<b>Compétences méthodologiques</b>	se rapportent à l'utilisation des connaissances spécialisées et des outils de travail.
<b>Compétences techniques</b>	se rapportent aux aptitudes à utiliser des appareils et des machines spéciaux, etc. (sauf ordinateur) ou dans un domaine spécialisé précis.
<b>Connaissances informatiques</b>	se rapportent aux technologies de l'information et de la communication. Les connaissances dans ce domaine couvrent l'utilisation de logiciels de traitement de texte et autres applications, la recherche dans des bases de données, l'utilisation courante d'internet et les aptitudes hautement qualifiées telles que la programmation, etc.
<b>Compétences linguistiques</b>	par exemple anglais, russe, etc.
<b>Compétences artistiques</b>	par exemple dans la musique, l'écriture, la création.
<b>Compétences diverses</b>	compétences non citées précédemment, par exemple sportives ou liées à d'autres loisirs.

Maintenant, pour continuer, il faut classer vos points forts par domaines de compétences pertinents, ainsi vous aurez une vision globale devant vous.

Evidemment, tout le monde ne possède pas de points forts dans tous les domaines. Ne vous inquiétez pas si une ou plusieurs cases resteront vides !

Ne cherchez pas également la bonne façon de classer ces points forts. Le choix dépend entièrement de vous, quelle compétence vous affectez à quel domaine !

Consultez l'exemple sur la page 82.



Domaines de compétence

Signification

Compétences sociales

Je demeure calme et j'essaie de trouver une solution dans une situation de stress.

Je peux être inspiré par certaines thématiques, et je suis capable de faire motiver les autres !

Compétences

Je sais prévoir une réservation de restos pour plusieurs personnes.

organisationnelles

Je sais gérer mon travail d'une façon efficace avec l'aide d'agendas de travail.

Je sais bien prévoir mon budget financier.

Compétences spécialisées

Je sais organiser des événements pour des jeunes !

Compétences méthodologiques

Je sais m'exprimer sur certaines thématiques pour que tout le monde me comprenne !

Je sais faire des recherches ciblées d'informations spécifiques, et je sais évaluer les résultats. Je sais trouver des solutions alternatives à un problème !

Compétences techniques

J'ai une bonne perception spatiale qui me permet de bien m'orienter dans la ville, sur des plans ou des manuels de construction.

Je suis à l'aise avec un travail manuel et avec des outils particuliers, et je suis

Connaissances informatiques

capable d'expliquer leurs modes de manipulation aux autres.

Compétences linguistiques

Je suis doué pour les langues, je sais rédiger et corriger des textes !

J'ai un bon œil pour les couleurs, formes, compositions et le design graphique !

Compétences artistiques

Compétences diverses

Domaines de compétence	Signification
<b>Compétences sociales</b>	
<b>Compétences organisationnelles</b>	
<b>Compétences spécialisées</b>	
<b>Compétences méthodologiques</b>	
<b>Compétences techniques</b>	
<b>Connaissances informatiques</b>	
<b>Compétences linguistiques</b>	
<b>Compétences artistiques</b>	
<b>Compétences diverses</b>	

Spécifiez dans le tableau :  Cela me fait plaisir de faire notamment ces activités.



*M'exprimer  
sur un sujet spécialisé de  
sorte que les autres me  
comprennent*

*Intéresser  
les autres aux sujets  
qui m'intéressent*

*Répartir le travail  
et établir un  
plan de travail*

*Rester aimable  
dans les situations  
difficiles*

*Trouver  
des solutions alternatives  
à un problème*

Reportez désormais les compétences que vous avez inscrites en page précédente. Vous voyez ainsi en un seul coup d'oeil les compétences que vous aimez particulièrement utiliser.

Étant donné que l'on fait bien ce que l'on aime faire, vous pouvez affirmer :

**Ces compétences sont  
mes points forts**

Vous trouverez en page suivante un modèle d'attestation de compétences **ProfilPASS**. Il sera rempli par votre conseiller. Il sert à prouver votre travail sur le **ProfilPASS** et les points forts que vous en avez dégagés.





# ProfilPASS Attestation de compétences



M/Mme

né(e) le

domicile

a suivi du

au

le bilan de compétence avec le [ProfilPASS](#).

Dans le cadre d'un processus de réflexion sur soi accompagné par un conseiller, il/elle a déterminé les compétences suivantes.

MODÈLE

Organisme accompagnateur (cachet)

Conseiller (signature)

ProfilPASS est un outil permettant d'identifier les points forts et les capacités. ProfilPASS a été mis au point par l'Institut pour la formation des adultes de l'Allemagne – Centre de Leibniz pour la formation tout au long de la vie (DIE) et par l'Institut pour le développement et la recherche stratégique. Le projet a été financé par le Ministère Fédéral de l'enseignement de l'Allemagne. Pour plus d'informations sur ProfilPASS, consultez le site à l'adresse [www.profilpass.eu](http://www.profilpass.eu)



# Mes objectifs et les étapes suivantes

- ▶ Introduction
- \* Ma vie – aperçu
- Mes domaines d'activité – documentation
- 💡 Mes compétences – bilan
- 🎯 **Mes objectifs et les étapes suivantes**
- 📄 Mes bulletins et certificats





# Mes objectifs et les étapes suivantes

Vous connaissez à présent vos aptitudes et vos points forts.

Il s'agit maintenant de réfléchir à la manière d'exploiter ces résultats et comment vous voulez les utiliser pour votre avenir. Quelles compétences améliorer, quelles aptitudes développer, quels centres d'intérêt poursuivre et quels points faibles corriger dans la mesure du possible ?

Dans cette partie, vous allez donc développer pour vous un véritable objectif réaliste et prévoir les prochaines étapes pour le réaliser.

Mais ici c'est une grande question qui se pose :

Quelles sont vos passions ?

Est-ce qu'il y a un sujet particulier qui vous intéresse ?

Est-ce qu'il y a une activité que vous adorez faire ?

Avez-vous un rêve particulier ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si vous avez déjà des idées précises, veuillez passer à la page 92.

A présent, nous allons jeter un coup d'oeil à vos centres d'intérêt. Pour cela, les centres d'intérêt mentionnés précédemment vont être regroupés ici.

Cette liste confirme peut-être ce que vous savez déjà. Mais elle peut aussi contribuer à mettre en lumière des centres d'intérêt auxquels vous attachiez peu d'importance jusqu'à présent. Ou bien vous découvrirez des centres d'intérêt que vous souhaitez utiliser sur le plan professionnel.

Reportez maintenant les centres d'intérêt que vous avez inscrits dans les différents domaines d'activité. Demandez-vous aussi si le sujet vous intéresse toujours aujourd'hui ou s'il pourrait de nouveau vous intéresser.

Quelles activités ou quels thèmes vous intéressent particulièrement ?

Qu'est ce qui vous passionne ?

Effectuer de petites réparations dans

l'appartement

Surfer sur Internet et recueillir des informations sur

les thèmes qui m'intéressent, par exemple les vacances,

la marche nordique, la programmation du cinéma

Faire des jeux de stratégie sur ordinateur

Apprendre une nouvelle langue

J'aime le travail manuel, en plus cela me permet

d'économiser le coût d'un artisan

Je souhaite m'informer et utiliser la nouvelle

technique

C'est un bon moyen de détente pour moi et cela me

fait plaisir de me projeter dans des situations de

jeu toujours nouvelles

J'aimerais bien pouvoir entrer en contact avec des

personnes d'autres pays et ne pas devoir parler

uniquement avec les mains lorsque je suis en

vacances

**Quelles activités ou quels thèmes vous intéressent particulièrement ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Qu'est ce qui vous passionne ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Parlez aussi de vos centres d'intérêt à d'autres personnes, des amis, la famille ou des connaissances.

## Trouver un objectif

L'étape suivante doit vous aider à imaginer votre objectif ou à affiner l'idée encore un peu floue de votre objectif. Ensuite, vous allez formuler pour vous un objectif concret et réaliste.

Regardez encore une fois l'aperçu de la partie précédente, et surtout vos points forts. Mais tenez aussi compte des aptitudes et compétences que vous avez marquées. Un fil rouge ressort-il ? Est-ce que des objectifs privés ou professionnels se dessinent ?

Le tableau ci-dessous doit vous aider si vous n'arrivez toujours pas à imaginer un objectif pour le futur. Si vous avez déjà trouvé un objectif, vous pouvez sauter cette étape.

La combinaison de vos points forts et de vos centres d'intérêt peut vous aider à imaginer un objectif. Écrivez dans la première colonne vos points forts, ainsi que vos aptitudes et autres compétences que vous aimez bien utiliser. Sur la ligne du haut, notez vos centres d'intérêt.

Laissez libre cours à vos pensées et cherchez quelles associations vous semblent intéressantes, ce qui vous ferait plaisir, voyez si vos centres d'intérêt pourraient trouver une nouvelle application dans un autre domaine.

Notez toutes les possibilités que vous pouvez imaginer et qui vous conviennent.

Ensuite jetez un autre coup d'œil sur ce que vous avez écrit, formulez des objectifs et notez-les sur la page 93.

Points forts et aptitudes/compétences que vous aimez utiliser	Centres d'intérêt		
<i>Organiser le travail</i>	<i>Réparer des choses dans l'appartement</i>	<i>Surfer sur Internet/ recueillir des informations et les analyser</i>	<i>Apprendre les langues</i>
<i>Être en contact avec des personnes</i>	<i>Être le dépanneur pour toute la maison</i>		
<i>Comparer des concepts et choisir le bon</i>		<i>Ce que je préfère : travailler au sein du service documentaire d'une grande entreprise ou dans une bibliothèque pour effectuer des recherches spécifiques</i>	<i>Parler un allemand courant (au travail et en vacances)</i>



Parlez aussi de vos centres d'intérêt à d'autres personnes, des amis, la famille ou des connaissances.

<b>Centres d'intérêt ▶ Points forts et aptitudes/ compétences que vous aimez utiliser ▼</b>													



## Formulation d'un objectif

A présent, à partir de l'objectif que vous avez imaginé, il vous faut trouver un objectif concret.

Les objectifs imaginés peuvent par exemple être :

« Mon objectif est de trouver un travail/une place en formation dans le domaine .... »

« Mon objectif suivant est de m'engager sur le plan social. »

« Mon objectif est de me remettre au travail. »

« Je voudrais améliorer .... »

« Je veux me former dans le domaine .... »

Regardez aussi vos aptitudes mentionnées sur la page 77, surtout celles que vous avez marquées comme les aptitudes que vous voulez développer.

Ecrivez maintenant l'objectif que vous avez imaginé. Si vous en avez plusieurs, notez le plus important en premier.

*Je voudrais améliorer mon allemand.*

A présent, décrivez en deux ou trois phrases votre objectif le plus important.

*Je voudrais améliorer mon allemand afin de pouvoir discuter au travail avec nos collègues étrangers dans des situations courantes, et pouvoir comprendre les termes techniques.*

*De plus, je voudrais pouvoir me débrouiller au quotidien pendant mes vacances.*



**Ecrivez maintenant l'objectif que vous avez imaginé. Si vous en avez plusieurs, notez le plus important en premier.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**A présent, décrivez en deux ou trois phrases l'objectif le plus important pour vous.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Pensez à formuler votre objectif de manière positive. Il s'agit de ce que vous voulez faire, et non pas de ce que vous ne voulez pas faire.

oui  non

1. Est-ce que je peux atteindre cet objectif par mes propres moyens et ceux mis à ma disposition ?

*Je dois absolument suivre des cours d'allemand et aussi travailler ces cours de manière intensive à la maison. En premier lieu, je dois décider si c'est l'allemand spécialisé ou bien l'allemand courant qui est le plus important. Les deux dans un même cours n'est pas possible. J'opte pour « l'allemand au travail ».*

oui  non

2. Est-ce que je peux imaginer précisément comment cela sera une fois que j'aurai atteint mon but ?

*Prendre les appels des clients étrangers et pouvoir leur répondre. On me confie la correspondance en langue allemande.*

oui  non

3. Est-ce que je connais les conséquences pour moi et mon entourage ?

*Je dois aller une fois par semaine suivre un cours de langue le soir pendant trois heures. Ces soirs là, je ne suis pas disponible pour ma famille. Il faut donc que mon mari ou ma mère s'occupent des enfants. Par ailleurs, j'ai besoin d'au moins 2 à 3 heures pour travailler sur mes cours pendant le week-end.*

oui  non

4. Est-ce que je connais le temps qu'il me faudra pour atteindre cet objectif ?

*Au bout de six mois, j'ai un vocabulaire technique de base et je sais m'exprimer dans des situations courantes. Au bout d'un an, je comprends aussi les conversations techniques plus poussées.*

Si vous avez répondu « oui » à la question principale et que vous avez aussi trouvé des réponses brèves aux questions supplémentaires, veuillez noter votre objectif concret.

*Au bout d'un an, je voudrais pouvoir parler allemand avec assurance et correspondre avec nos clients.*



Utilisez les questions suivantes pour vous aider. Si vous n'arrivez pas à répondre « oui » à une ou plusieurs questions, reformulez votre objectif jusqu'à ce que votre réponse soit « oui ». Répondez de manière brève aux questions supplémentaires.

oui     non

**1. Est-ce que je peux atteindre cet objectif par mes propres moyens et ceux mis à ma disposition ?**

L'objectif ne doit pas trop dépendre d'autres personnes ou de conditions précises au point de vous empêcher de l'atteindre. Que pouvez-vous faire pour cela ? Que devez-vous absolument faire pour cela ?

.....  
 .....  
 .....

oui     non

**2. Est-ce que je peux imaginer précisément comment cela sera une fois que j'aurai atteint mon but ?**

A quoi ressemblera alors ma vie ?

.....  
 .....  
 .....

oui     non

**3. Est-ce que je connais les conséquences pour moi et mon entourage ?**

Quels changements cela va-t-il occasionner pour moi, pour ma famille, pour mes loisirs, mes amis, le sport, l'école, etc. ?

.....  
 .....  
 .....

oui     non

**4. Est-ce que je connais le temps qu'il me faudra pour atteindre cet objectif ?**

Notez-le.

.....  
 .....  
 .....

**Si vous avez répondu « oui » à la question principale et que vous avez aussi trouvé des réponses brèves aux questions supplémentaires, veuillez noter votre objectif concret.**

.....  
 .....  
 .....

Les personnes qui me soutiennent et dont j'ai besoin pour atteindre mon objectif

*Mon mari et ma mère*

Les objets, outils, moyens financiers dont j'ai besoin pour atteindre mon objectif

*Prix des cours, dictionnaire, CD de langue*

Les obstacles que je dois surmonter pour atteindre mon objectif

*Assurer la garde des enfants quand mon mari doit travailler le soir et que je suis à mes cours de langue*

Les situations et processus qui vont changer si je veux atteindre mon objectif

*Le week-end, j'ai besoin de quelques heures pour pouvoir travailler mes cours  
Je ne serais pas disponible pour ma famille un soir par semaine*

Les personnes concernées par mon objectif

*Ma mère doit éventuellement s'occuper des enfants  
Mon mari doit s'occuper des enfants lorsque je travaille mes cours  
Les enfants car j'ai moins de temps à leur consacrer*

## Les conditions

Désormais, vous vous êtes fixé un objectif concret pour les prochains mois.

Afin de pouvoir atteindre cet objectif, il est important de vous fixer une échéance pour constater le résultat.

Pour réaliser votre objectif, vous avez peut-être besoin de l'aide d'autres personnes ou bien un obstacle vous barre la route ?

Imaginez précisément votre objectif et réfléchissez à ce qui va changer, de quels moyens vous avez besoin et quelles personnes sont concernées..

### Les personnes qui me soutiennent et dont j'ai besoin pour atteindre mon objectif

(par exemple : mon conjoint, mon voisin)

---

---

### Les objets, outils, moyens financiers dont j'ai besoin pour atteindre mon objectif

(par exemple : voiture, livres, dossiers de candidature, crédit)

---

---

### Les obstacles que je dois surmonter pour atteindre mon objectif

(par exemple : garde des enfants, déménagement)

---

---

### Les situations et processus qui vont changer si je veux atteindre mon objectif

(par exemple : trajet de travail, temps consacré à la famille, aux amis, aux loisirs)

---

---

### Les personnes concernées par mon objectif

(par exemple : mon conjoint, mes amis au sport)

---

---

### Le mois prochain

Quoi précisément ?

D'ici quelle date ?

*Recueillir des informations sur les cours de langue des différents organismes*

*la semaine prochaine*

*de formation, choisir le cours qui me convient et m'y inscrire*

*à la fin du mois*

### Au cours des trois prochains mois

Quoi précisément ?

D'ici quelle date ?

*commencer le cours de langue*

*au plus tard d'ici trois mois*

*acheter un dictionnaire*

*une fois que j'ai la confirma-*

*tion pour mon cours de langue*

## Les prochaines étapes

Maintenant, il s'agit de déterminer les différentes étapes à franchir pour atteindre votre objectif. Comprenez l'aperçu comme un « contrat avec vous-même ».

Notez le plus précisément possible tout ce que vous êtes prêt(e) à faire pour atteindre votre objectif. Pensez aussi aux autres domaines de votre vie qui vont être affectés par les changements (page précédente).

### Le mois prochain

Quoi précisément ?

D'ici quelle date ?

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### Au cours des trois prochains mois

Quoi précisément ?

D'ici quelle date ?

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### Au cours des six prochains mois

Quoi précisément ?

D'ici quelle date ?

<i>apprendre le vocabulaire allemand et la grammaire allemande</i>	<i>pendant toute la durée des</i>
	<i>cours</i>

### Dans un an

Quoi précisément ?

D'ici quelle date ?

<i>suivre les cours de manière assidue jusqu'à ce que mon niveau soit</i>	<i>au bout d'un an, vérifier</i>
<i>suffisamment bon remplir</i>	<i>où j'en suis une fois par an</i>
<i>le passeport de langues Européen</i>	<i>chaque année</i>

### Dans un avenir plus lointain

Quoi précisément ?

D'ici quelle date ?

<i>éventuellement demander un congé de formation</i>	<i>au plus tôt au bout d'un an</i>
<i>recueillir des informations sur les examens du Goethe Institut</i>	<i>dans environ 1 an et demi</i>
<i>si je trouve ce qu'il me faut, commencer à préparer les examens</i>	

**Au cours des six prochains mois**

Quoi précisément ?

D'ici quelle date ?

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**Dans un an**

Quoi précisément ?

D'ici quelle date ?

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

**Dans un avenir plus lointain**

Quoi précisément ?

D'ici quelle date ?







.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....







# Mes bulletins et certificats

-  Introduction
-  Ma vie – aperçu
-  Mes domaines d'activité – documentation
-  Mes compétences – bilan
-  Mes objectifs et les étapes suivantes
-  Mes bulletins et certificats



## Réunir des justificatifs

Vous avez travaillé avec le [ProfilPASS](#) et vous avez découvert des capacités et compétences que vous n'avez pas acquises lors de formations officielles. Dans la partie suivante vous allez apprendre comment justifier les capacités et les compétences acquises au cours de ces activités. Si ces compétences sont importantes pour votre nouveau poste vous pouvez joindre les justificatifs à votre candidature. Les responsables du personnel reconnaîtront par exemple que vous êtes prêt à vous perfectionner ou à vous engager.

Réunissez ici les justificatifs et conservez-les précieusement ! Utilisez des pochettes plastifiées.



## ProfilPASS et autres justificatifs

Le **ProfilPASS** vous permet de découvrir vos talents particuliers. Le justificatif de compétence du **ProfilPASS** vous apporte la preuve que vous avez correctement rempli le **ProfilPASS** et que vous avez découvert des compétences particulières.

Le justificatif de compétence du **ProfilPASS** est donc le premier document que vous pouvez joindre à la suite de ces dernières pages. Avez-vous déterminé vos compétences de manière différente ? Si vous disposez d'un justificatif ou d'un certificat vous pouvez également le joindre à ces documents.

## Attestations d'activité

Comme vous l'avez découvert au cours du **ProfilPASS** le bénévolat est une source importante pour le développement de soi-même. Ces activités peuvent également être attestées. Ces attestations sont particulièrement importantes si vos activités sont décrites en détail ou font preuve d'une évaluation. Il en va de même si vous vous occupez d'une personne de votre famille ou si vous êtes tuteur. À la suite de ces pages vous trouverez des formulaires types d'attestation à faire remplir par les responsables de vos activités bénévoles ou autres.

## Attestations de participation

Les attestations de participation peuvent être des justificatifs supplémentaires. En règle générale vous recevez une attestation lorsque vous participez à une formation complémentaire. Votre présence, le thème, la durée et le lieu doivent au moins figurer sur l'attestation ainsi que le contenu de la formation et de votre prestation.

Les formations complémentaires se terminent généralement par un examen, comme par exemple les cours de langues ou les spécialisations. Vous pouvez également joindre ces justificatifs (Par ex. le permis informatique européen). Si vous avez passé les examens d'une chambre de commerce et d'industrie les justificatifs sont également à joindre ici.

## Autres justificatifs

Les résultats de votre travail représentent des justificatifs de vos activités et de vos centres d'intérêt. En particulier si vous postulez pour un poste artistique vous devez avoir déjà présenté des travaux. Ces derniers peuvent être sous forme écrite, de dessins ou d'objets.

### Par exemple

Ecrite	dessins	objets
Rédaction	diagramme	projet
Commentaire	photo	sculpture
Article de journal	Site internet	film
Rapport	script	installation vidéo
Protocole	peinture	maquette
Description	transparent	
Ébauche	graphique	

Etablissez une liste de vos œuvres et ajoutez-là ici. Choisissez de préférence un classement alphabétique.

## Diplôme

Tout au long de votre cursus scolaire vos prestations ont été notées sous forme de diplôme. Les certificats de fin de scolarité et les diplômes d'examens sont les plus importants. L'obtention de ces diplômes permet l'accès à des niveaux supérieurs. Si vous quittez une école sans diplôme vous obtenez un certificat d'études primaires.

Vous obtenez un certificat de travail lorsque vous décidez de changer d'employeur ou de travail. Lorsque que vous quittez une entreprise ou un employeur vous avez légalement droit à un certificat de travail.

Les certificats de travail de base décrivent le type, la durée et l'activité que vous avez exercée.

Les certificats de travail plus complets décrivent et évaluent vos prestations et votre comportement.

Faites attention : des formulations qui peuvent au premier abord sembler positives peuvent s'avérer être des indications concernant certaines de vos faiblesses ou être des critiques. C'est pourquoi il est conseillé de s'informer quant à la signification des différentes formules.

Les diplômes sont des pièces justificatives supplémentaires que vous obtenez au terme d'un cursus universitaire ou d'une formation professionnelle réussie.

## Classement des certificats et autres documents

Vous trouverez plus facilement et rapidement des certificats et autres documents s'ils sont correctement classés. Il existe deux méthodes :

### Classement chronologique

Vous pouvez classer les documents obtenus en fonction de leurs dates d'établissement.

Souvent c'est le dernier certificat que vous avez obtenu qui est le plus important. C'est pourquoi nous vous conseillons de placer les documents les plus récents sur le dessus et les documents les plus anciens à la fin. De cette façon vous obtenez un historique de votre cursus. De plus vous pouvez rapidement vous apercevoir si des documents sont manquants.

### Classement par genre

Les certificats et justificatifs peuvent également être classés par genre. Ici les documents de même type sont rangés ensemble par exemple en premier tous les certificats officiels, puis tous les diplômes etc... Pour plus de clarté vous pouvez utiliser des intercalaires.



## europass

L'**europass** doit améliorer la liberté de circulation des employé(e)s à travers l'Union Européenne.

Il est constitué des éléments suivants :

- Le **curriculum europass** est un formulaire qui permet d'établir un curriculum clair.
- L'**europass mobilité** permet de répertorier les séjours à l'étranger durant les formations, études et postes de travail. Les activités exercées et les connaissances acquises y sont représentées.
- Le **passeport de langue europass** aide à évaluer soi-même ses capacités en langues étrangères. De plus vous pouvez indiquer ici les cours suivis, les tests passés et les expériences acquises en langues étrangères.
- Le supplément de qualification **europass** est destiné à la justification des certificats de fin de cursus des écoles supérieures. Le contenu détaillé de votre cursus universitaire y est décrit et vos diplômes y sont joints.
- Dans l'explicatif **europass** des certificats vous trouverez les explications concernant différents titres professionnels.

Vous trouverez de plus amples informations ainsi que des formulaires concernant l'**europass** sur Internet : [www.europass-info.de](http://www.europass-info.de).



## ProfilPASS

.....  
Nom/Prénom

.....  
Rue/ n° de rue

.....  
Code postal/Ville

.....  
Téléphone/Fax

### a travaillé bénévolement chez nous.

.....  
Fonction

.....  
Durée

Temps complet     Temps partiel à env. .... heures par semaine

Occasionnellement avec env. .... jours / heures par semaine/mois/an

Activité(s), mission(s)  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
Institution  
.....  
.....  
.....

.....  
Date, lieu, signature et tampon





## ProfilPASS

.....  
Nom/Prénom

.....  
Rue/ n° de rue

.....  
Code postal/Ville

.....  
Téléphone/Fax

### a travaillé bénévolement chez nous.

.....  
Fonction

.....  
Durée

Temps complet     Temps partiel à env. .... heures par semaine

Occasionnellement avec env. .... jours / heures par semaine/mois/an

Activité(s), mission(s)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Institution

.....  
.....  
.....

.....  
Date, lieu, signature et tampon





## Imprint

### Layout

W. Bertelsmann Verlag GmbH & Co. KG, wbv.de  
LOK. design division, Marion Schnepf, lokbase.com



This publication is available as a free download under [profilpass.de](http://profilpass.de) and [profilpass-international.eu](http://profilpass-international.eu)

This publication has been published under the following Creative Commons Licence: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



[profilpass.eu](http://profilpass.eu)