



IUT Le Mans

Le Mans
Université

Département
Gestion des Entreprises et
des Administrations

Prénom et nom de l'étudiant.e

OPTION

POSTURE PROFESSIONNELLE | S.1

Communication | 2021-22

Ressources : www.liberte-pour-apprendre.fr

Table des matières

| | |
|---|----|
| Présentation | 3 |
| Situation d'apprentissage et d'évaluation (SAE 3) : Posture professionnelle | 3 |
| 1. La notion de posture professionnelle..... | 3 |
| 2. Vos réflexions sur la notion de « posture professionnelle »..... | 3 |
| 3. Votre autoportrait professionnel, p. 18) | 3 |
| 4. Vos expériences professionnelles (stages inclus)..... | 4 |
| 5. Entretien avec un.e professionnel.le (SAE)..... | 5 |
| Un point sur vos connaissances..... | 6 |
| Qui suis-je ? | 7 |
| Mes points forts | 7 |
| Mes points faibles | 8 |
| Synthèse finale..... | 8 |
| Images de soi | 9 |
| Mes goûts professionnels..... | 12 |
| Critères déterminant mes choix | 12 |
| Mon offre de stage..... | 13 |
| TEST : Égogramme et messages cachés (« drivers »)..... | 14 |
| Pratique des entretiens : stages | 15 |
| CV..... | 16 |
| LETTRES DE MOTIVATION | 17 |
| Bilan en forme d'autoportrait professionnel..... | 18 |
| Oral : Bilan de la situation d'apprentissage et d'évaluation | 19 |

Présentation

Le nouveau Bachelor Universitaire de Technologie prévoit au premier semestre une réflexion en situation sur la « posture professionnelle » et une mise en situation. Le présent dossier rendra compte de ces deux aspects.

Le présent document constitue un guide de réflexion, adaptable à votre personnalité. La mise en situation pourrait partir d'un entretien avec des personnels de l'université (IUT inclus), par exemple, sur leur manière de vivre et d'assurer leur profession. La rencontre, la préparation, la conduite de l'entretien et le compte rendu constitueraient la mise en situation professionnelle.

NB : Je souhaiterais que votre présentation fasse disparaître les rubriques que vous n'avez pas conservées. C'est pour moi plus agréable à lire.

Situation d'apprentissage et d'évaluation (SAE 3) : Posture professionnelle

1. La notion de posture professionnelle

Le programme prévoit une mise en situation concrète et réelle (pas de simulation ni d'exercices) permettant, après réflexion, de construire votre « posture professionnelle ».

L'expression « posture professionnelle » suscite au moins trois pistes de réflexion, dont chacune peut être développée dans plusieurs autres directions :

- Pourquoi ce mot de posture ? Que dit-il ? Est-il exact ?
- Le professionnel recouvre-t-il la personne ? Quel est le sens de cet adjectif ?
- Quelles sont vos représentations du travail ? Vos préjugés ? Vos attentes ? vos peurs ?

2. Vos réflexions sur la notion de « posture professionnelle »

3. Votre autoportrait professionnel, p. 18)

4. Vos expériences professionnelles (stages inclus)

| Année | Emploi/Stage | Organisme | Durée |
|-------|--------------|-----------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Retours sur expériences | Vos remarques et votre vécu sur :

- L'organisation
- Vos missions ou tâches
- Votre motivation ou votre intérêt
- Le sens de votre action | Valeurs
- Les relations à vos collègues
- Les relations hiérarchiques
- Votre espace de travail
- Les qualités et compétences mises en œuvre
- Autres aspects...

Participation à des travaux de groupe + vos remarques sur cette expérience de travail coopératif/collectif

- ✓ Projet encadré
- ✓

5. Entretien avec un.e professionnel.le (SAE)

a. Présentation factuelle : Qui ? Où ? Quoi ? Date de l'entretien ? etc.

b. Pistes choisies pour l'entretien

c. Synthèse des réponses

Un point sur vos connaissances

Votre formation

❖ Diplômes

- ✓ Bac ...
- ✓ Préparation du BUT GEA option ...

❖ Cours généraux | Vos points forts dans la formation

- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...

Langues étrangères : ce que je sais faire | Certification | Niveau reconnu

- ✓ ...
- ✓ ...

Informatique, bureautique, web, sons, images : ce que je sais faire

- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...

Vos connaissances dans les domaines variés : histoire, musique, sport, art, cinéma, etc.

- ✓ ...
- ✓ ...

Participez-vous à des associations ? Si oui, lesquelles ?

- ✓ ...

Vos activités bénévoles sportives, culturelles, artistiques, caritatives, etc.

Au sein de l'association ..., je suis :

- ✓ ...
- ✓ ...

Comment occupez-vous votre temps libre ?

- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...

Qui suis-je ?

Comment détecter et valoriser vos qualités, vos goûts, vos expériences ?

Mes points forts

Vous trouverez ci-dessous des qualités valorisées dans la vie professionnelle. Notez-les de 1 à 4 (qualité très développée).

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Aptitude pour le travail en équipe | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Souci de l'efficacité | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sens des relations, faciliter à rentrer en contact | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sens de l'organisation | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Rigueur | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Vivacité d'esprit | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Capacité à prendre des initiatives | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Implication professionnelle | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Souplesse de caractère | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Autonomie | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Rapidité | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ambition | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Imagination, inventivité, innovation | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Maîtrise de ses émotions fortes | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Négociation | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sens pédagogique | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sens du compromis | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Disponibilité au travail, sens du service | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Mobilité | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Mémoire | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Conscience professionnelle | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ponctualité | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Aptitude à prendre des responsabilités | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Résistance au stress | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Perfectionnisme, souci de la qualité du travail rendu | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Aptitude à l'animation d'une équipe | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Persévérance, ténacité | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Facilité d'adaptation à la réalité | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Capacité d'écoute | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Aptitude à rédiger | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Esprit d'analyse | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Esprit critique | | | | |
| Capacité à dire non | | | | |
| Entraide, aime rendre service | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Esprit de synthèse | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Facilité à l'oral | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Capacité de leadership, capacité à fédérer | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Capacité à se remettre en question | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Curiosité (aime apprendre de nouvelles choses) | 1 | 2 | 3 | 4 |

Classez les qualités qui ont obtenu les meilleures notes par ordre d'importance :

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Avez-vous d'autres qualités, non mentionnées dans ce tableau ?

...

Mes points faibles

Dans quels domaines de votre formation pensez-vous avoir des lacunes ?

- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...

Quels sont les moyens pour les réduire ?

- ✓ ...
- ✓ ...

Synthèse finale

| Points forts | Points faibles | À faire en 2021-22 (ou pas !) |
|--------------|----------------|----------------------------------|
| ... | ... | ... |
| ... | ... | ... |
| ... | ... | ... |

Images de soi

En prenant le temps de vous recentrer sur vous, les tableaux suivants vous proposent d'examiner le regard que vous portez sur vous-même et vos manières d'être. Vous pourrez y revenir au fil de l'année. Vous restez libre de renseigner les rubriques ou pas.

1^{er} tableau : Répondez sans trop réfléchir.

2^e tableau : Posez les mêmes questions à un ami, deux amis, une personne qui vous connaît bien, en qui vous avez confiance, et notez les réponses dans la seconde colonne.

3^e tableau : Faites la même expérience avec des inconnus ou presque.

Quels enseignements tirez-vous des convergences et des divergences ?

| Aspects de votre personnalité | Ce que vous pensez de vous-même |
|---|---------------------------------|
| Qualités | ... |
| Vos compétences | ... |
| Votre style de management/prise en charge d'un groupe | ... |
| Votre mode de communication | ... |
| Sociabilité : vous préférez être seul, en tête à tête, en groupe ? | ... |
| Aspect physique | ... |
| Pour vous sentir bien, vous avez besoin de ... | ... |
| Avec vous, il faut surtout éviter de ... | ... |
| Les types de personnalités qui vous agacent | ... |
| Vous pensez que les gens vous apprécient parce que vous êtes ... | ... |
| Vous pensez que les gens vous évitent parce que vous êtes ... | ... |
| En situation de stress moyen, vous êtes ... | ... |
| En grand stress, vous ... | ... |
| Quelle est la remarque qui vous vient souvent à l'esprit quand ça ne va pas au travail ? En famille ? Personnellement ? | ... |

TABLEAU 2 : CE QUE DIT UN PROCHE

| Aspects de votre personnalité | Ce que dit de vous une personne proche |
|--|--|
| Qualités | ... |
| Vos compétences | ... |
| Votre style de management/prise en charge d'un groupe | ... |
| Votre mode de communication | ... |
| Sociabilité : vous préférez être seul, en tête à tête, en groupe ? | ... |
| Aspect physique | ... |
| Pour vous sentir bien, vous avez besoin de ... | ... |
| Avec vous, il faut surtout éviter de ... | ... |
| Les types de personnalités qui vous agacent | ... |
| Vous pensez que les gens vous apprécient parce que vous êtes ... | ... |
| Vous pensez que les gens vous évitent parce que vous êtes ... | ... |
| En situation de stress moyen, vous êtes ... | ... |
| En grand stress, vous ... | ... |
| Quelle est la remarque qui vous vient souvent à l'esprit quand ça ne va pas au travail ? En famille ? Personnellement ? | ... |

TABLEAU 3 : CE QUE DIT UNE PERSONNE ÉLOIGNÉE

| Aspects de votre personnalité | Ce que dit de vous une personne éloignée |
|---|--|
| Qualités | ... |
| Vos compétences | ... |
| Votre style de management/prise en charge d'un groupe | ... |
| Votre mode de communication | ... |
| Sociabilité : vous préférez être seul, en tête à tête, en groupe ? | ... |
| Aspect physique | ... |
| Pour vous sentir bien, vous avez besoin de ... | ... |
| Avec vous, il faut surtout éviter de ... | ... |
| Les types de personnalités qui vous agacent | ... |
| Vous pensez que les gens vous apprécient parce que vous êtes ... | ... |
| Vous pensez que les gens vous évitent parce que vous êtes ... | ... |
| En situation de stress moyen, vous êtes ... | ... |
| En grand stress, vous ... | ... |
| Quelle est la remarque qui vous vient souvent à l'esprit quand ça ne va pas au travail ? En famille ? Personnellement ? | ... |

Mes goûts professionnels

Quels sont **aujourd'hui** les critères de choix de votre futur stage (ou emploi) ?

Les exercices suivants vous aideront à déterminer vos attentes personnelles et les secteurs d'activités d'un votre poste idéal.

Critères déterminant mes choix

Vous trouverez ci-dessous une liste de critères de choix pour votre futur emploi. Notez-les de 1 à 5 (primordial).

| Critères professionnels | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Services aux autres | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Travail avec des tâches variées et différentes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Animation et management d'équipe | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Travail en équipe | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Autonomie dans le travail | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Possibilité d'innover | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Responsabilité | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Perspective d'évolution | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sécurité de l'emploi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Valorisation par le titre, le statut | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Critères relatifs à l'entreprise | | | | | |
| Secteur d'activité | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Type de structure (privée, publique, autre) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Taille | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Notoriété, image | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ambiance | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Culture, valeurs de l'entreprise | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dynamisme | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Zone géographique (locale, nationale, internationale) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Critères personnels | | | | | |
| Rémunération | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Horaires | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Respect de la vie personnelle | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Possibilité de déplacements | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Classez les critères ayant obtenu les meilleures notes par ordre d'importance :

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Mon offre de stage

Reprenez vos critères de choix, puis essayez de déterminer en complétant le tableau suivant l'offre de stage (ou d'emploi) qui correspondrait le plus à vos aspirations. Vous pourrez ainsi cibler vos recherches. Il s'agit de l'idéal vers lequel vous souhaitez tendre. Vous aurez aussi à prendre en compte la réalité sans céder aux discours systématiquement pessimistes.

| | Projet 1 | Projet 2 |
|--|----------|----------|
| Secteur d'activité / Type d'entreprise | | |
| Fonction/Titre | | |
| Principales missions | | |
| Conditions de travail | | |
| Zone géographique | | |
| Rémunération | | |
| Mes atouts | | |
| Mes points forts pour ce stage | | |
| Mes points faibles | | |
| Actions à mener pour rendre mon stage le plus idéal possible ? | | |

TEST : Égogramme et messages cachés (« drivers »)

Cette approche est indicative et ne constitue pas une vérité inscrite dans le marbre.

L'Égogramme détermine les États du Moi les plus actifs chez une personne et propose une approche nuancée de la personnalité. Les messages cachés, au nombre de cinq (injonctions répétées depuis l'enfance : « Dépêche-toi », par exemple), signalent les points forts et faibles de la personnalité, sous stress notamment.

Formé à l'analyse transactionnelle et à la relation d'aide dans l'Approche centrée sur la personne, je reste disponible si besoin est.

Que sont les *drivers* ?

https://analysetransactionnelle.fr/p-Comment_ameliorer_les_relations_grace_aux_Drivers

Vous pouvez compléter votre portrait en réalisant (pour vous-même) le test de l'Égogramme utilisé en analyse transactionnelle. Je peux vous fournir un test en version papier

OU

Aller voir sur les sites suivants (vérifiez les conditions d'accès aux résultats) :

EZ | FORMATION

https://www.ezformation.fr/?wpt_test=test-de-personnalite-egogramme

ISRI France | TEST 1 (doc pdf téléchargeable)

www.isrifrance.fr%2Fwp-content%2Fuploads%2F2012%2F05%2FTest-des-%25C3%25A9tats-du-Moi-fonctionnel-%25C3%25A9gogramme-1.pdf&usg=AOvVaw2MU5Mp4wVK64rD9v7tWxb5

ISRI (France) TEST 2 (doc pdf téléchargeable)

www.isrifrance.fr%2Fwp-content%2Fuploads%2F2012%2F05%2FTest-des-%25C3%25A9tats-du-Moi-fonctionnel-%25C3%25A9gogramme-2.pdf&usg=AOvVaw0AxpH_jiRYNpMNR54XWZLU

Pratique des entretiens : stages

(Voir la page dédiée aux entretiens sur le site de ressources du TD)

| | |
|---------------------|--|
| QUESTIONS PRÉPARÉES | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|-----------------------|--|
| VERBAL ET NON VERBAL | |
| Tics de langage | |
| Gestes intempestifs | |
| Impressions générales | |

| | |
|------------------|--|
| SIMULATIONS | |
| Avec qui ? | |
| Durée ? | |
| Enregistrement ? | |
| Compte rendu | |

| | |
|----------------|--|
| ENTRETIEN n° 1 | |
| Date | |
| Entreprise | |
| Questions | |
| Compte rendu | |

CV

Faites un copier-coller de votre CV (mis à jour, corrigé et noté en TD)

LETTRES DE MOTIVATION

Faites un copier-coller de deux lettres de motivation corrigées et notées en TD.

Bilan en forme d'autoportrait professionnel

Dans un texte d'une vingtaine de lignes organisées, vous proposerez à la suite de ce dossier mis en forme, un bilan personnel de vos atouts, talents, connaissances, compétences, valeurs et posture professionnelles, expériences et aspirations à court ou long terme. Ce pourrait être une sorte d'autoportrait professionnel.

Oral : Bilan de la situation d'apprentissage et d'évaluation

L'oral pourrait se dérouler en 1H30, à raison de quinze-vingt minutes par personne, avec présentation et questions des pairs. Les présentations seront enregistrées par vos soins. A vous de vous organiser et de me donner les infos suivantes avant et après le jour J :

Pairs choisis pour la présentation des résultats de vos recherches :

-
-
-
-
-

Commentaire détaillé et note :