VOTRE PRÉNOM & NOM

OPTION

CONNAISSANCE DE SOI | S.3  
Communication professionnelle | 2021-22

T.D. assurés par Jean-Charles Lévy | jean-charles.levy@univ-lemans.fr | Bureau 212 | 06 70 16 23 57

Table des matières

[Présentation 3](#_Toc81389173)

[Un point sur vos études 3](#_Toc81389174)

[Votre formation 3](#_Toc81389175)

[Stages et expériences professionnelles 4](#_Toc81389176)

[Qui suis-je ? 5](#_Toc81389177)

[Mes points forts 5](#_Toc81389178)

[Mes points faibles 6](#_Toc81389179)

[Synthèse finale 6](#_Toc81389180)

[Images de soi 7](#_Toc81389181)

[Mes goûts professionnels 10](#_Toc81389182)

[Critères déterminant mes choix 10](#_Toc81389183)

[Mon offre de stage 11](#_Toc81389184)

[TEST : Égogramme et messages cachés (« drivers ») 12](#_Toc81389185)

[Pratique des entretiens : stages et poursuites d’études 13](#_Toc81389186)

[CV 14](#_Toc81389187)

[Lettres de motivation 15](#_Toc81389188)

[Stratégie pour le forum des projets tutorés 16](#_Toc81389189)

[Bilan : Autoportrait professionnel 17](#_Toc81389190)

[Les relations conflictuelles au travail 18](#_Toc81389191)

# Présentation

À l’occasion de la recherche d’un stage de fin d’études, ce dossier vous propose une occasion d’explorer à votre rythme vos goûts et vos aspirations. Ce document constitue un point de départ. **Libre à vous d’ajouter ou de retrancher des rubriques,** de les laisser libres, de les commenter au besoin. Vous en faites ce que vous voulez.

Je souhaiterais que votre présentation fasse disparaître les rubriques que nous n’avez pas conservées. C’est pour moi plus agréable à lire.

# Un point sur vos études

## Votre formation

* **Diplômes**
* Bac …
* Préparation du DUT GEA option ...
* **Cours généraux | Vos points forts dans la formation**
* …
* …
* …

## Stages et expériences professionnelles

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

#### Participation à des travaux de groupe

* Projet tutoré
* Publireportage

#### 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 mon 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.

**1er tableau** : Répondez sans trop réfléchir.

**2e 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.

**3e 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 ? | … |

|  |  |
| --- | --- |
| 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 ? | … |

**TABLEAU 3 : CE QUE DIT UNE PERSONNE ÉLOIGNÉE**

# 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’Egogramme 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 et poursuites d’études

(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.

# Stratégie pour le forum des projets tutorés

# Bilan : 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 professionnelles, expériences et aspirations à court terme. Ce pourrait être une sorte d’**autoportrait professionnel**.

# Les relations conflictuelles au travail

À partir du récit d’un conflit, de préférence professionnel et récent, dont vous avez été l’une des personnes impliquées, vous explorerez les aspects suivants. Vous consulterez la page dédiée (Conflits) sur le site [www.liberte-pour-apprendre.fr](http://www.liberte-pour-apprendre.fr)

* Vos représentations et vos pensées sur les conflits en général
* Vos expériences et la fréquence des conflits
* Les étapes du conflit choisi
* Les enjeux
* Vos émotions, pensées et comportements au cours de ces différentes étapes
* Votre positionnement dans ce conflit et celui des autres personnes concernées
* Les étapes de la résolution éventuelle
* Vos émotions, pensées et comportements au cours de ces différentes étapes

Votre compte rendu prendra la forme que vous lui donnerez.