

DES EXPÉRIENCES AUX COMPÉTENCES

Ce document vous permet d'identifier, de classer et de formuler vos compétences, (dont les *soft skills* ou « compétences douces ») en vous inspirant de vos expériences professionnelles, associatives ou de votre vie personnelle. Listez l'ensemble de vos expériences en décrivant en détail les réalisations significatives. Une réalisation significative est une expérience vécue avec un rôle d'acteur et non de spectateur, réalisée en groupe ou seul. Par exemple avoir réussi quelque chose pour la première fois. Il s'agit d'une activité physique ou intellectuelle qui a un résultat positif, quantifiable et/ou qualitatif avec un impact durable.

SAVOIRS ACQUIS

Listez dans ce tableau tous les savoirs que vous avez acquis au cours de vos différentes expériences académiques, personnelles, professionnelles...

Type d'expérience	Description
Savoirs acquis en classes	
Job(s)	
Stage(s)	
Bénévolat	
Vie étudiante	
Voyage(s)	
Activité associative	
Activité(s) culturelle(s) et de loisir	

EXEMPLE D'UN INVENTAIRE PAR LE PARCOURS

Type d'expérience	Exemples d'Intitulés	Dates / Période Contexte	Actions menées	Résultats obtenus /Eléments de satisfaction	Compétences acquises	Ce qui m'a manqué / Marge de progression
Job(s)	Vente en grand magasin	2 ans Temps partiel (8h/semaine) secteur luxe distribution	Réception des commandes Mise en rayon Vente au public	Chiffre d'affaires réalisé Retour des clients Primes perçues	Capacité à organiser Force de persuasion	Gestion du stress
Stage(s)	Stage civique de terrain bénévolat auberge des migrants	Été entre 1A et 2A 4 semaines	Préparation des repas	Gestion des commandes Réception et rangement des commandes Accueil des migrants	Compétences en anglais Compétences d'organisation	Compétences linguistiques
Bénévolat	Secouriste à la Croix-Rouge Aide aux devoirs dans une association de soutien scolaire	14-18 ans 14-17 ans	Intervention lors d'une manifestation Suivi de trois étudiants 1h/semaine chacun)	Opération réussie Étudiants ont réussi leurs examens	Gestion d'un logiciel Développer un programme adapté	Patience

Vie étudiante	Projet collectif : création d'une campagne de sensibilisation sur l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap	2A	Interventions dans les écoles	Bon retour étudiants Sollicitations pour d'autres interventions	Prise de parole en public Communiquer sur un événement Confection de fiches et posters	Compétences de présentation en public
Voyage(s)	Voyage de 3 mois en Angleterre Voyage de 2 mois en Russie	Été 1A Été,2A	Rédaction d'un blog Apprentissage du russe	Publication du lien blog sur 3 sites web Obtention certificat de langue en russe	Création d'un blog	Compétences d'organisation
Activité associative	Association Amnesty International Sciences Po	Deux premières années du cursus	Gestion des finances de l'association	Bilan financier positif	Utilisation logiciel comptable	Proactivité pour changer de logiciel
Activité(s) culturelle(s) et de loisir	• Tennis Saxophone dans un groupe de jazz	Depuis 5 ans Depuis 6 ans	Organisation de deux concerts	Salle remplie pour les deux occasions	Technique Gestion du stress lors d'une performance publique	assiduité

EXAMPLE OF SKILLS ACQUIRED THROUGH PERSONAL AND PROFESSIONAL EXPERIENCES

Rigueur	Bon relationnel	Ponctualité	Implication
Autonomie	Passion	Polyvalence	Enthousiasme
Dynamisme	Réactivité	Organisation	Dépassement de soi
Esprit d'équipe	Force de proposition	Curiosité	Adaptabilité
Motivation	Sens du service	Proactivité	Flexibilité
Créativité	Adaptabilité	Goût du challenge	Conscience sociale
Conscience culturelle	Résilience	Esprit critique	Résolution problèmes
Capacité de synthèse	Capacité d'analyse	Contrôle du stress	Gestion du temps
Initiative	Disponibilité	Confiance en soi	Dynamisme
Objectivité et indépendance	Persévérance	Capacités rédactionnelles	Prise de risques calculés
Recherche d'information	Recherche et vérification des sources	Persuasion	Travail en réseau

**EXEMPLES DE VERBES D’ACTION:
“IN A PROFESSIONAL SITUATION, I AM ABLE TO...”**

Le coach et conférencier Gilles Payet propose la [liste suivante de verbes d’action](#). Cette liste n’est pas exhaustive, mais elle peut vous aider à formuler vos compétences dans une lettre de motivation ou lors d’un entretien.

Accueillir	Choisir	Corriger	Encadrer	Identifier	Modifier	Réaliser	Schématiser
Acheter	Classer	Créer	Estimer	Illustrer	Montrer	Recevoir	Séduire
Analyser	Collecter	Décliner	Etablir	Informar	Motiver	Rechercher	Sélectionner
Animer	Communiquer	Décrire	Étudier	Interpréter	Négocier	Récompenser	Soutenir
Appliquer	Comparer	Défendre	Évaluer	Interroger	Nommer	Recruter	Tenir
Argumenter	Comprendre	Définir	Examiner	Interviewer	Opérer	Rédiger	Tester
Arranger	Concevoir	Démontrer	Expliquer	Juger	Optimiser	Réduire	Traduire
Assembler	Conduire	Développer	Fabriquer	Justifier	Organiser	Relancer	Utiliser
Associer	Conseiller	Ecouter	Faire avancer	Lister	Parler	Réparer	Valider
Assurer	Construire	Écrire	Faire découvrir	Manager	Piloter	Repérer	Valoriser
Auditer	Contrôler	Editer	Faire mémoriser	Mémoriser	Planifier	Résoudre	Vendre
Augmenter	Convaincre	Elaborer	Fidéliser	Mettre en place	Poser	Résumer	Visualiser
Calculer	Coordonner	Elargir	Gérer	Mettre en relation	Proposer	Saisir	

EXEMPLES DE SAVOIRS ET COMPÉTENCES ACQUIS EN COURS

Vos savoirs sont en grande partie acquis durant les cours suivis. Ils se composent de savoirs intellectuels/théoriques, et de savoirs plus pratiques, acquis lors des activités du cours (présentations orales, débats, devoirs pratiques, projets collectifs, contrôles et examens, synthèses, élection d'un représentant de la classe...)

Discipline	Savoirs acquis
Histoire	Civilisation et histoire arabe et musulmane Animer un débat
Economie	Histoire des crises boursières en Angleterre Exposé power point
Lettres	Histoire de la littérature et culture chinoise Rédiger une dissertation
Sciences sociales	Grandes questions actuelles de l'environnement Travail d'équipe
Sciences politiques	Connaissance des mécanismes de finance publique Prise de parole en public

À VOUS DE JOUER!

Type d'expérience	Exemples d'Intitulés	Dates / Période Contexte	Actions menées	Résultats obtenus Éléments de satisfaction	Compétences acquises