



COMPÉTENCES & QUALITÉS

Fiches ressources

POINT DE VIGILANCE

Il peut être facile de se noyer dans la masse d'information et de ne plus savoir quoi mettre en évidence sur son CV. La solution est vraiment de partir de *soi-même* et de *sa* propre expérience en premier. D'après vous, à froid, quelles sont vos compétences et vos qualités concernant votre offre d'emploi. Cherchez d'abord par vous même car *vous* êtes la personne la plus qualifiée pour connaître vos compétences et vos qualités concernant *votre* emploi. Et ensuite, si vous bloquez, ces fiches ressources sont là pour vous inspirer et vous donner un cadre de réflexion.

LES SITES RESSOURCES

Pour identifier vos **compétences spécifiques** aux métiers , ou pour mieux pouvoir les formuler, voici des sites très utiles :

- ✓ www.orientation.ch
- ✓ www.ricrac.ch
- ✓ Les fiches métiers de www.pole-emploi.fr

Pour les **compétences transférables**, voici deux sites très complets :

- ✓ <http://project-janus.eu/en/node/164>
- ✓ <http://w2.uco.fr/~cbourles/OPTION/Competences/Comptran.htm>

LE TOP 20 QUALITÉS

Adzuna, site de recherche d'emploi international, a analysé **plus de 800'000 offres d'emploi** durant l'année 2017. Voici, classées dans l'ordre, le top 20 des qualités demandées par les recruteurs. Vous êtes libre de vous en inspirer sans modération :

- | | | | |
|--------------------|--------------------------|---------------------|-----------------------|
| 1. Rigueur | 6. Créativité | 11. Sens du service | 16. Curiosité |
| 2. Autonomie | 7. Bon relationnel | 12. Adaptabilité | 17. Proactivité |
| 3. Dynamisme | 8. Passion | 13. Ponctualité | 18. Goût du challenge |
| 4. Esprit d'équipe | 9. Réactivité | 14. Polyvalence | 19. Implication |
| 5. Motivation | 10. Force de proposition | 15. Organisation | 20. Enthousiasme |

LISTE DE QUALITÉS

Voici une liste de qualités intéressantes pour les recruteurs dont vous pouvez vous inspirer. Bien entendu, sur votre CV, vous êtes parfaitement libre d'utiliser des qualités qui ne sont pas présentes sur cette feuille :

| | | | | | |
|-------------------|--------------------|---------------------|---------------------|------------------------|--------------------|
| Accueillant(e) | Conciliant(e) | Empathique | Inspiré(e) | Ponctuel(le) | Sérieux(euse) |
| Adaptabilité | Confiant(e) | Endurant(e) | Intuitif(ive) | Positif(ive) | Serviable |
| Adroit(e) | Conscientieux(se) | Énergique | Intègre | Pragmatique | Sens des priorités |
| Agréable | Convaincant(e) | Engagé(e) | Inventif(ive) | Pratique | Sociable |
| Aidant(e) | Coopératif(ive) | Enthousiaste | Jovial(e) | Précis(e) | Social(e) |
| Aimable | Courtois(e) | Entreprenant | Leader | Prévenant(e) | Soigneux(euse) |
| Altruiste | Créatif(ive) | Esprit d'équipe | Maître de soi | Prévoyant(e) | Souriant(e) |
| Ambitieux(euse) | Cultivé(e) | Extraverti(e) | Méthodique | Proactif(ve) | Spontané(e) |
| Apaisant(e) | Curieux(euse) | Facilité de contact | Minutieux(euse) | Productif(ive) | Sportif(ive) |
| Appliqué(e) | Débrouillard(e) | Ferme | Motivé(e) | Protecteur(trice) | Stratège |
| Attentif(ive) | Déterminé(e) | Flexible | Novateur(trice) | Prudent(e) | Studieux(euse) |
| Attentionné(e) | Digne de confiance | Franc(he) | Optimiste | Rassurant(e) | Sûr(e) de soi |
| Audacieux(euse) | Discipliné | Généreux(euse) | Ordonné(e) | Rationnel(le) | Sympatique |
| Autonome | Diplomate | Habile | Organisé(e) | Réaliste | Talentueux(euse) |
| Avenant(e) | Direct(e) | Honnête | Orienté(e) solution | Réconfortant(e) | Tenace |
| Bienveillant(e) | Discret(e) | Imaginatif(ive) | Ouvert(e) d'esprit | Réfléchi(e) | Tolérant(e) |
| Calme | Disponible | Impliqué(e) | Patient(e) | Réservé(e) | Travailleur(euse) |
| Captivant(e) | Droit(e) | Indépendant(e) | Passionné(e) | Résistant(e) au stress | Vaillant(e) |
| Charismatique | Dynamique | Indulgent(e) | Persévérant(e) | Résilient(e) | Valeureux(euse) |
| Communicatif(ive) | Écoute (à l') | Ingénieur(euse) | Persuasif(ive) | Responsable | Vigilant(e) |
| Compréhensif(ive) | Efficace | Innovateur(trice) | Polyvalent(e) | Rigoureux(euse) | Volontaire |