

Mes capacités

Mes aptitudes professionnelles

Conditions d'exercice du métier

Les secteurs d'activité professionnelle

Mes capacités

CONSIGNE

- Lisez les 100 phrases suivantes.
- Vérifiez que vous comprenez bien les 100 capacités qu'elles définissent.
- Cochez uniquement les capacités qui sont réellement les vôtres (en mettant une croix dans les cases correspondantes).

JE PENSE AVOIR LES CAPACITES SUIVANTES :

1. J'ai de l'ordre
2. Je prends mes décisions rapidement
3. Je maintiens les décisions que j'ai prises
4. Les gens se confient très facilement à moi
5. Je supporte de faire des efforts physiques prolongés
6. Aussitôt que j'ai appris quelque chose, je l'applique
7. Je suis prêt(e) à discuter de tout
8. Je n'ai aucun mal à contrôler mes gestes
9. J'ai l'ouïe très fine
10. Je suis extrêmement patient(e)
11. J'aime bien rendre service
12. Mes gestes sont adroits et précis
13. J'arrive facilement à convaincre les gens
14. Ce que je fais est toujours très soigné
15. J'aime construire quelque chose de A à Z
16. Je travaille vite et bien
17. Les problèmes humains me touchent
18. Je m'entends bien avec tout le monde
19. Tout ce qui est calcul est facile pour moi
20. Je me sens à l'aise quand ça me paraît logique
21. Il faut que je voie, que je touche pour comprendre
22. Je respecte toujours toutes les consignes
23. Je ne m'énerve pas facilement
24. L'aventure m'attire
25. Je suis incapable de la plus petite malhonnêteté
26. Je prends toujours un problème après l'autre
27. Je suis quelqu'un de très actif
28. Je n'ai aucune difficulté à me faire respecter
29. Se déplacer n'est pas un problème pour moi
30. Je suis fort(e) physiquement

31. Je retiens tout sans difficultés
32. Quand il y a quelque chose de nouveau, je m'adapte vite
33. Je me sens bien dans mon corps
34. J'ai une vue supérieure à la moyenne
35. Je n'ai aucun mal à fixer mon attention
36. J'aime les contacts
37. Je suis un(e) perfectionniste
38. Je parle bien
39. J'ai une bonne présentation et j'entre partout facilement
40. J'adore inventer
41. Je me suis aperçu(e) que j'avais de bons réflexes
42. Les gens comprennent bien quand je leur explique
43. Le travail en équipe me plaît beaucoup
44. J'aime jongler avec les chiffres
45. Quand une situation se présente, je comprends vite
46. J'ai les pieds sur terre
47. Pour moi, la réussite, c'est sacré
48. Lorsque je me suis fixé(e) un but, je m'y tiens et je l'atteins
49. Je n'ai peur de rien
50. Avant de prendre position, j'ai besoin d'entendre plusieurs avis
51. Je sais organiser mon travail
52. Je sais profiter des occasions qui se présentent
53. Je sais organiser un travail et répartir les tâches
54. J'arrive à me rendre disponible quand c'est nécessaire
55. J'ai une excellente santé
56. Je tire profit de tout ce que j'apprends
57. J'arrive bien à marchander
58. J'ai le sens de l'orientation
59. Les yeux fermés, je peux reconnaître n'importe quelle matière au toucher
60. Il m'en faut beaucoup pour me faire perdre mon sans-froid
61. Je sais faire attention à ne pas choquer ni blesser les gens
62. Je suis très habile dans les travaux de précision
63. Je trouve toujours les arguments qu'il faut
64. Mon travail est toujours propre, soigné et bien présenté
65. J'attache une grande importance au côté esthétique des choses
66. Je saisis tout de suite ce qu'on attend de moi
67. J'ai beaucoup d'intérêt pour les problèmes des autres
68. Je trouve que travailler à plusieurs, c'est plus efficace
69. Je compte très bien vite de tête
70. Je m'efforce toujours de distinguer le vrai du faux
71. Je ne suis pas à l'aise avec les idées
72. Je peux rester longtemps concentré(e) sur quelque chose
73. Je prend le temps qu'il faut pour arriver à quelque chose
74. J'aime le risque
75. Je sais reconnaître mes torts
76. Je n'aime pas l'à-peu-près
77. Je n'ai pas besoin que l'on me dise quelque chose pour le faire
78. Je suis sûr(e) de moi
79. Changer de lieu ou d'activité ne me pose pas de problème
80. Les travaux pénibles ne me font pas peur
81. Je comprends vite
82. Tout ce qui se passe autour de moi m'intéresse

- 83. Je n'ai aucune difficulté à faire des dessins en perspective
- 84. Je reconnais très bien les différents goûts et parfums
- 85. Je ne me laisse pas démonter facilement
- 86. Je reste correct(e) et poli(e) en toutes circonstances
- 87. Je suis agile
- 88. J'aime bien écrire et je rédige avec beaucoup de facilité
- 89. Les gens m'acceptent très facilement
- 90. Je fais tout avec goût car la présentation compte beaucoup pour moi
- 91. Je ne suis pas bloqué(e) par une situation imprévue
- 92. On me trouve diplomate
- 93. Je ne laisse pas tomber quelqu'un dans le besoin
- 94. J'adore les casse-tête, les échecs et les problèmes de logique
- 95. Je me sens tout à fait à l'aise dans l'abstrait
- 96. Je vais tout de suite à ce qui est utile
- 97. Je fais toujours très attention
- 98. Je ne me décourage pas facilement
- 99. Je joue facilement le « quitte ou double »
- 100. Je sais me taire

CONSIGNE

- Relisez les capacités que vous avez cochées comme étant les vôtres. Il faut que vous disiez : « **ca, c'est bien moi** ».
- Au moindre doute, à la moindre hésitation sur la capacité, éliminez-la : « **ce n'est pas vous** ».

Inscrivez enfin les numéros de vos capacités dans le cadre ci-dessous :

MES CAPACITES

N° :

Mes aptitudes professionnelles

CONSIGNE

A PARTIR DES NUMEROS DE VOS CAPACITES :

- **Entourez** dans la colonne « Capacités n° » **les numéros des capacités** que vous avez retenues comme étant les vôtres.

- Dans la case à gauche en face de chacune des aptitudes, **notez le nombre de numéros entourés** sur 4 (exemples : 3 / 1 – 26 – 51 – 76)

NOMBRE DE N°	CAPACITES N°	APTITUDES CORRESPONDANTES
	1 – 26 – 51 – 76	Ordre – Méthode – Sens de l'organisation
	2 – 27 – 52 – 77	Initiative – Esprit de décision – Rapidité de réactions – Dynamisme
	3 – 28 – 53 – 78	Assurance – Autorité – Aptitude au commandement
	4 – 29 – 54 – 79	Disponibilité – Mobilité – Souplesse
	5 – 30 – 55 – 80	Résistance – Endurance – Force
	6 – 31 – 56 – 81	Mémoire – Facilité de compréhension
	7 – 32 – 57 – 82	Adaptabilité – Ouverture d'esprit – Sens de l'observation – Curiosité
	8 – 33 – 58 – 83	Bonne coordination des mouvements – Représentation spatiale aisée – Facilité à dessiner des volumes
	9 – 34 – 59 – 84	Qualités particulières des sens : vue, ouïe, toucher, goût, odorat
	10 – 35 – 60 – 85	Equilibre nerveux – Maîtrise de soi – Sang-froid – Concentration
	11 – 36 – 61 – 86	Amabilité – Serviabilité – Courtoisie – Diplomatie – Tact – Sens du contact
	12 – 37 – 62 – 87	Habilitété – Précision – Souci du détail et de la finition
	13 – 38 – 63 – 88	Aptitude à l'expression et à la rédaction – Sens de l'argumentation

NOMBRE DE N°	CAPACITES N°	APTITUDES CORRESPONDANTES
	14 – 39 – 64 – 89	Bonne présentation – Soins - Propreté
	15 – 40 – 65 – 90	Imagination – Créativité – Sens artistique
	16 – 41 – 66 – 91	Rapidité d'exécution et de réflexes
	17 – 42 – 67 – 92	Sens humain – Ecoute – Intuition – Psychologie – Pédagogie – Sens de l'animation
	18 – 43 – 68 – 93	Aptitude au travail en équipe – Sociabilité - Solidarité
	19 – 44 – 69 – 94	Aptitude au calcul mental et aux calculs complexes
	20 – 45 – 70 – 95	Logique – Faculté d'abstraction – Jugement – Esprit critique
	21 – 46 – 71 – 96	Esprit concret – Sens du pratique
	22 – 47 – 72 – 97	Attention – Vigilance – Respect des consignes – Sens de la sécurité
	23 – 48 – 73 – 98	Ténacité – Persévérance - Patience
	24 – 49 – 74 – 99	Goût du risque
	25 – 50 – 75 – 100	Objectivité – Impartialité – Honnêteté - Discrétion

CONSIGNE

Vérifiez-vous : (pas de numéro qui manque, par d'erreur de ligne, par d'erreur de décompte).

Vous retiendrez uniquement les aptitudes suivantes :

- ⇒ Aptitudes certaines : 4 capacités sur 4 (en 1)
- ⇒ Aptitudes probables : 3 capacités sur 4 (en 2)

Conditions d'exercice du métier

CONSIGNE

Sélectionner le plus rapidement possibles les conditions d'exercice d'un métier que vous acceptez et rayez celles que vous n'acceptez pas.

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 1 | Travail sur les matériaux (fer, bois, textile) | 26 | Fatigue nerveuse |
| 2 | Bruit | 27 | Ayant pour objet la relation |
| 3 | En mouvement constant | 28 | En déplacement constant |
| 4 | Sur chantier | 29 | Air conditionné |
| 5 | Debout | 30 | En équipe |
| 6 | En conditions climatiques difficiles | 31 | En champ / jardin / serre |
| 7 | Végétation – nature | 32 | Avec un matériel spécialisé |
| 8 | Ayant pour objet le contact humain | 33 | Horaires réguliers |
| 9 | A l'intérieur | 34 | Au contact d'animaux |
| 10 | Assis | 35 | En hall ou en salle |
| 11 | Avec papiers, livres, documents | 36 | Avec l'utilisation d'un véhicule |
| 12 | En boutique / magasin | 37 | Fatigue physique |
| 13 | Au contact des handicapés | 38 | Au contact de l'enfance, de la jeunesse |
| 14 | Avec odeurs | 39 | De jour |
| 15 | Clientèle | 40 | Enfermé(e) |
| 16 | Sur matériel | 41 | Fatigue visuelle |
| 17 | Fatigue intellectuelle | 42 | Saleté |
| 18 | Seul | 43 | En hangar, usine ou atelier |
| 19 | Avec produits chimiques | 44 | En autonomie |
| 20 | Horaires variables | 45 | Au contact de la maladie / vieillesse |
| 21 | Demandant de l'initiative | 46 | En bureau |
| 22 | Lumières artificielle | 47 | Avec des machines outils |
| 23 | A l'extérieur | 48 | Style vestimentaire demandé |
| 24 | Travail varié | 49 | Répétitif |
| 25 | Travail périodique | 50 | Port d'une tenue / d'une protection |

Les secteurs d'activité professionnelle

CONSIGNE

A partir de la sélection faite sur le document précédent, classer dans l'ordre croissant les numéros correspondant aux conditions d'exercice retenues et les inscrire dans le cadre prévu.

Consulter la liste de combinaisons de numéros qui identifient chacun des 10 secteurs professionnels et comparer votre combinaison à celle de la liste.

En fonction du plus grand nombre de numéros communs, déterminer les 3 secteurs d'activité professionnelle qui vous correspondent le mieux.

Entourer leur nom et indiquer à côté le nombre de chiffres communs.

MA COMBINAISON « CONDITIONS D'EXERCICE DU METIER »

--

J'entoure les numéros communs à ma combinaison et à chacune des combinaisons ci-dessous :

NOM	COMBINAISON
Métiers « verts »	5 – 6 – 7 – 20 – 23 – 31 – 37 – 42
Métiers du bâtiment	2 – 4 – 6 – 23 – 30 – 37 – 42 – 50
Industrie	1 – 9 – 19 – 37 – 43 – 47 – 49 – 50
Métiers du transport	18 – 20 – 21 – 26 – 28 – 36 – 37 – 44
Emploi de bureau	9 – 10 – 11 – 16 – 33 – 41 – 46 – 49
Métiers du service / vente	3 – 5 – 8 – 12 – 15 20 – 21 – 26
Accueil – relation	8 – 15 – 18 – 21 – 24 – 20 – 29 – 45 – 50
Métiers de la santé	3 – 9 – 12 – 14 – 20 – 29 – 45 – 50
Animation	21 – 20 – 24 – 25 – 26 – 30 – 37 – 38
enseignement	17 – 18 – 21 – 24 – 26 – 37 – 38 – 44