

■ Votre expérience : les moments clés de votre carrière

Notez ici les différents moments clés de votre carrière professionnelle

Contexte (entreprise, association, ...) : _____		de :
Intitulé du poste : _____		à :
Objectifs		
Ce que vous avez fait		
Ce que vous avez obtenu comme résultat		
Ce que vous en avez retenu		
Les compétences mises en œuvre		

Contexte (entreprise, association, ...) : _____		de :
Intitulé du poste : _____		à :
Objectifs		
Ce que vous avez fait		
Ce que vous avez obtenu comme résultat		
Ce que vous en avez retenu		
Les compétences mises en œuvre		

Vos choix professionnels

Les moments clés : zoom sur vos choix « de carrière ».

① Quel était votre choix ?

② Quelles étaient les différentes options ?

③ Qu'est ce qui vous a motivé principalement ?

④ Quelles étaient vos contraintes ? Comment vous êtes vous adapté ?

⑤ Aujourd'hui, à partir de votre expérience, quelles informations complémentaires vous apparaissent utiles pour guider une future décision ?

Vos compétences

Les compétences que vous voudriez retrouver dans votre futur emploi au regard de votre projet professionnel et/ou de votre recherche d'emploi

Compétences techniques

Compétences Sociales

Compétences transverses

Vos formations

Quelles sont les formations que vous avez effectuées ?

Titre / Objet de la formation ou stage/s suivi/s <i>Précisez formations scolaires, universitaires, continues...</i>	Dates et noms des établissements fréquentés	Le cas échéant : diplôme / Validation	Descriptif <i>(précisez : principales matières / compétences acquises)</i>	Savoirs et compétences que j'aimerais retrouver

Vos centres d'intérêts et valeurs de travail

Notez vos centres d'intérêts

1.

2.

3.

4.

Par ordre d'importance, notez les valeurs de travail auxquelles vous tenez

1.

2.

3.

4.

Dans quel type d'environnement professionnel souhaitez-vous travailler ?

- Taille de l'entreprise : _____
- Son secteur d'activité : _____
- Le mode de rémunération : _____
- Le travail exercé principalement en collectif / en individuel : _____
- Pouvoir évoluer, se former, développer ses compétences : _____
- Le type d'horaire (fixe, variable...) : _____
- L'organisation des tâches (variées, programmées....) : _____
- Être mobile géographiquement : _____
- Avoir des responsabilités : _____
- Le statut dans l'entreprise : _____
- Le type de contrat (CDD, CDI, intérim...) : _____

Votre projet professionnel

Piste professionnelle envisagée : _____

Mes centres d'intérêts, valeurs, souhaits :

Les atouts que vous possédez pour atteindre votre objectif :
(activités / formation)

Ceux que vous devez acquérir :

Les débouchés prévisibles sur le marché du travail :

Mes contraintes personnelles :

Votre plan d'action

Description des différentes étapes / démarches / actions à réaliser / Priorités	Échéances	Points de vigilance	Suivi des différentes étapes	
			Réalisée oui / non	Si non réalisée – actions correctives à entreprendre