



# Outil d'émancipation citoyenne et de transformation sociale

Valorisation des compétences  
bénévoles et volontaires

Développé dans le cadre du projet EUROVIP



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles





Portfolio des expériences bénévoles et  
volontaires

- basé sur le ProfilPASS



# Qu'est-ce que le « Portfolio des expériences bénévoles et volontaires - basé sur le ProfilPASS » ?



« Le Portfolio des expériences bénévoles et volontaires » est un outil vous permettant d'auto-évaluer et de valoriser les compétences que vous avez acquises au cours de votre engagement.

Cet outil s'inspire du ProfilPASS et ProfilPASS pour les jeunes<sup>1</sup>. Alors que le ProfilPASS original s'appuyait sur les compétences acquises dans tous les domaines de la vie, privés comme professionnels, celui-ci se concentre sur celles gagnées lors d'activités bénévoles et volontaires.

Par conséquent, l'outil ProfilPASS a été adapté et enrichi de nouveaux documents pour répondre aux besoins des jeunes entre 17 et 30 ans qui se sont engagés dans le bénévolat ou le volontariat et qui cherchent à intégrer le marché du travail.

Cet outil a été réalisé dans le cadre du projet ERASMUS + «European Volunteer Inclusion Program » (EuroVip), et avec l'aimable autorisation du DIE d'utiliser les supports originaux du ProfilPASS.

## Comment puis-je en bénéficier ?

Généralement, au cours de la scolarité, de la formation ou de la vie professionnelle, des attestations sont délivrées. Elles permettent de documenter et d'évaluer les compétences et connaissances acquises.

Cependant, les activités réalisées dans le cadre de l'apprentissage informel et non formel, comme le bénévolat et le volontariat, peuvent ne pas faire l'objet d'attestations.

L'utilisation de ce Portfolio vous permettra de découvrir, d'analyser et d'auto-évaluer les acquis de vos activités bénévoles et volontaires, que ce soit des compétences ou des qualités personnelles. (Chapitres 1 et 2)

<sup>1</sup> Le ProfilPASS a été développé par l'Institut Allemand pour l'Éducation des Adultes - Le Centre Leibniz pour l'Apprentissage Continu (DIE) et l'Institut pour la/les Recherche(s) Développementale(s) et Structurelle(s). Il a été créé par le Ministère de l'Éducation et l'Union Européenne. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.profilpass.de](http://www.profilpass.de)

En savoir plus sur vos compétences et qualités personnelles vous permettra de prendre plus amplement conscience de vos atouts et de votre potentiel.

Cela vous aidera à :

- planifier les étapes de votre développement professionnel
- vous préparer à une première entrée ou un retour à la vie professionnelle
- répondre aux offres d'emploi et vous préparer aux entretiens d'embauche
- décider de vos (ré-)orientations professionnelles et/ou personnelles

Dans le **troisième chapitre**, ce Portfolio vous aidera à déterminer et planifier de futures formations et études, un nouvel engagement bénévole ou volontaire ou une activité professionnelle.

Chaque bénéficiaire de l'accompagnement « Portfolio des expériences bénévoles et volontaires », réalisé dans le cadre du projet EuroVIP, a la possibilité de recevoir un certificat Youth Pass. Pour en savoir plus :  
<https://www.youthpass.eu/en/youthpass/>

### Qu'est-ce que le bénévolat/volontariat et pourquoi vous êtes-vous engagés ?

Avant de commencer votre voyage au cœur du «Portfolio des expériences bénévoles et volontaires», nous aimerions partager avec vous une série de définitions sur le bénévolat et le volontariat, qui en souligne les aspects les plus importants et qui permette de replacer votre expérience dans une perspective plus large.

Il y a eu de nombreuses tentatives pour définir le bénévolat et le volontariat sur le plan international. Avant d'en partager quelques-unes avec vous, nous vous invitons à répondre à la question suivante :

**« Que signifie pour vous le bénévolat/volontariat et pourquoi je me suis engagé ? »**

1. Les termes volontariat, bénévolat et activités bénévoles correspondent à un large éventail d'activités, notamment les formes traditionnelles d'assistance mutuelle et d'initiative personnelle, la prestation de services et d'autres formes de participation civique, toutes entreprises librement. Les bénévoles agissent de leur plein gré, selon leurs propres choix et motivations et ne cherchent pas de gain financier. Le bénévolat est un acte de solidarité et un moyen pour les particuliers et les associations d'identifier et de résoudre les préoccupations et les besoins humains, sociaux ou environnementaux. Le bénévolat s'effectue souvent au sein d'une organisation à but non lucratif ou dans le cadre de l'initiative d'une communauté. <sup>2</sup>

<sup>2</sup> Décision du conseil N° 37/2010/EC sur l'année européenne des activités bénévoles pour la promotion de la citoyenneté active (2011) du 27 novembre 2009, OJ L 17, 22.1.2010, p. 43-49;  
Assemblée générale des Nations Unies - Recommandations sur les façons dont les gouvernements et les organismes des Nations Unies pourraient soutenir le bénévolat - 76e réunion plénière, 5 décembre 2001

2. Le bénévolat/volontariat est un facteur de développement du capital humain et social. C'est une voie vers l'inclusion sociale et professionnelle et un moteur de la cohésion sociale. Avant tout, faire du bénévolat/volontariat permet de traduire en actions des valeurs fondamentales telles que la justice, la solidarité, l'inclusion et la citoyenneté sur lesquelles repose l'Europe. Les bénévoles participent en effet à la construction de la société européenne. Ceux qui parmi eux travaillent dans un autre pays que le leur contribuent à bâtir une Europe citoyenne<sup>3</sup>.

3. Le bénévolat/volontariat existe dans de nombreux secteurs. Le principal est celui du sport, suivi de la santé, du bien-être et l'aide aux plus démunis. On peut également citer la justice, la culture, l'éducation, la jeunesse, les actions de protection de l'environnement et du climat, la protection des consommateurs, l'aide humanitaire, la politique de développement et la défense de l'égalité des chances<sup>4</sup>.

### **Les activités bénévoles et volontaires couvrent des réalités différentes au sein des pays européens.**

En France, deux notions se confondent lorsqu'on parle de l'engagement des citoyens en faveur de l'intérêt général : le bénévolat et le volontariat. Pourtant, ces statuts revêtent des réalités différentes. Selon le Conseil Économique, Social et Environnemental, dans un avis du 24 février 1993, « *est bénévole toute personne qui s'engage librement pour mener une action non salariée en direction d'autrui, en dehors de son temps professionnel et familial* »<sup>5</sup>. L'engagement du bénévole est libre et seulement moral. Le statut de volontaire se situe lui à mi-chemin entre celui de bénévole et celui de salarié. Contrairement au bénévolat, c'est un engagement contractuel et exclusif.

En Belgique, tout travailleur volontaire est considéré comme un bénévole mais tous les travailleurs bénévoles ne peuvent être considérés comme des volontaires.

En effet, la loi du 3 juillet 2005 relative aux droits des volontaires<sup>6</sup> définit le volontariat comme une activité exercée sans rétribution, ni obligation, organisée par une structure (sans but lucratif) autre que le cadre familial ou privé de celui du volontaire ; en dehors de tout contrat de travail ou équivalent.

Pour en savoir plus sur les spécificités de l'engagement bénévole et volontaire en France, en Belgique et dans les autres pays européens, visitez le site du projet EUROVIP !

<http://www.eurovip-erasmusplus.eu/resources/>

<sup>3</sup> Rapport de citoyenneté de l'Union européenne 2010 – Démanteler les obstacles aux droits des citoyens européens, COM (2010) 603 Final du 27 octobre 2010.

<sup>4</sup> Manuel sur la mesure du travail bénévole, Organisation Internationale du Travail 2011

<sup>5</sup> <http://tdf-humanitaire.net/guide/>

<sup>6</sup> <http://www.levolontariat.be/la-loi-relative-aux-droits-des-volontaires>

Qu'en pensez-vous ? Ces définitions correspondent-elles à vos expériences ? Peut-être le bénévolat/volontariat représente-t-il d'autres choses à vos yeux. Quelle que soit votre motivation, ce sont vos expériences et vous-même qui contribuent à forger ce concept tout au long du chemin !

**Souhaitez-vous définir ce que représente le bénévolat/volontariat à vos yeux ? Écrivez votre interprétation ci-dessous :**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Nous vous invitons à utiliser ce Portfolio afin d'identifier et de valoriser les compétences et les qualités personnelles que vous avez développées grâce à votre engagement et pour découvrir de quelle manière en tirer parti à l'avenir.

Amusez-vous bien !

# Chapitre 1 - Vos activités bénévoles et volontaires



## INTRODUCTION

Nous apprenons sans cesse, non seulement à l'école ou au travail, mais aussi sans nous en rendre compte. Dans toutes les activités que nous réalisons, nous acquérons quelque chose de nouveau et nous développons nos connaissances. De cette façon, nous gagnons de nouvelles compétences.

Nous entendons par « compétence » tout ce qu'une personne est apte à faire. Une personne compétente est en mesure de mettre en œuvre seule ses compétences et qualités personnelles en les conjugant à son comportement et à ses valeurs.

Ce chapitre vous aidera à mettre en valeur et à évaluer toutes les compétences découlant de vos activités bénévoles et volontaires. Il vous aidera à prendre davantage conscience de tout ce que vous avez fait, appris et acquis grâce à votre engagement. À la fin, vous bénéficierez d'une meilleure connaissance de vos compétences et serez en mesure de les présenter à d'autres personnes.

## Vos activités personnelles de bénévolat et de volontariat

Veillez réfléchir à vos activités bénévoles/volontaires et notez les informations les concernant sur cette page.

**Types d'activités bénévoles et volontaires**

-----  
-----  
-----

**Où ?**

-----

**De quand à quand ? (Dates ; Combien d'heures par semaine/mois)**

-----  
-----

**Quelles étaient vos missions et activités ?**

-----  
-----  
-----  
-----

**Avez-vous participé à des projets spécifiques ?**

-----  
-----  
-----

**Avez-vous participé à des cours ou des formations lors de cette expérience ? Quels étaient-ils et pourquoi les avez-vous suivis ?**

-----  
-----  
-----

Réfléchissez aux motivations qui vous ont poussé à vous engager et à ce que vous avez acquis grâce à vos expériences. Décrivez vos expériences avec vos propres mots ci-dessous.

**Que pensez-vous de vos expériences bénévoles et volontaires passées ?**

---

---

---

---

**Quelles ont été les motivations qui vous ont poussées à vous engager ? Avez-vous trouvé ce que vous recherchiez ?**

---

---

---

---

**De quelle manière avez-vous bénéficié de vos expériences bénévoles et volontaires ?**

---

---

---

---

**Y a-t-il des missions, des activités, des responsabilités qui ont suscité chez vous un intérêt particulier lors de votre engagement ? Quelles sont-elles et pourquoi ? Qu'avez-vous aimé le plus ? Décrivez-les avec des mots-clés, puis choisissez en 3 à 5 que vous avez préférés et que vous souhaitez étudier de plus près.**

---

---

---

---

## Auto-évaluation

**1. Nommer** une mission ou une activité effectuée dans le cadre de votre engagement que vous souhaitez examiner plus en détail. Pour cela, vous pouvez vous aider de la liste de missions et d'activités que vous avez repertoriée en page 8 et 9.

<p><b>2. Décrire</b></p> <p>Décrivez en détail la mission identifiée.</p> <p>Qu'avez-vous fait exactement ? Quelles étaient les étapes nécessaires à sa réalisation ?</p> <p>Faites une liste de chaque activité nécessaire pour effectuer la mission. Le texte qui suit vous aidera sûrement :</p> <p>J'ai .... J'ai fait ... J'ai participé à ...</p> <p>Il pourrait être utile de faire un exemple avec votre tuteur. Cela montre combien d'activités sont comprises dans une mission apparemment simple.</p>	<p><b>3. Dégager l'essentiel</b></p> <p>Regardez de nouveau en détail les activités que vous avez identifiées.</p> <p>Maintenant, continuez et reformulez vos phrases. Commencez chaque déclaration avec :</p> <p>Je peux... Je suis capable de... Je sais comment.... J'ai appris...</p> <p>Et n'oubliez pas d'ajouter autant de détails que possible.</p> <p>Jetez également un œil à la liste de vos compétences et qualités personnelles, selon votre propre opinion et celle des autres.</p>	<p><b>4. Évaluer</b></p> <p>Relisez les compétences que vous avez citées et évaluez-les. Pour ce faire, lisez la description des trois niveaux ci-dessous. Ensuite, décidez pour chaque compétence listée, quelle catégorie correspond le mieux. Référez-vous à ces différents niveaux de compétences :</p> <p>Niveau A : Je peux faire cela avec l'aide d'une autre personne ou avec des instructions écrites. Niveau B : Je peux faire cela sans aide, c'est-à-dire tout(e) seul(e), et dans des contextes similaires. Niveau C 1 : Je peux faire cela tout(e) seul(e) dans différents contextes. Niveau C2 : Je peux expliquer à une autre personne comment faire.</p> <p>Si vous notez une compétence au niveau C, vous devez également ajouter dans quel autre contexte cette compétence peut être utilisée. Considérez par exemple les autres champs d'activités de votre vie (école, famille, maison, loisirs et intérêts). Pour évaluer une compétence au niveau C, il est également important que vous ayez récemment exercé et êtes toujours en mesure d'exercer cette compétence.</p>
--	---	--

## Auto-évaluation

### 1. Nommer

<b>2. Décrire</b>	<b>3. Dégager l'essentiel</b>	<b>4. Évaluer</b>
-------------------	-------------------------------	-------------------

## Supports additionnels

Les pages suivantes ne sont pas obligatoires, mais elles peuvent vous aider dans votre processus de réflexion et d'évaluation.

### **L'aide-mémoire – Les domaines d'activités**

Cette page vous aide à acquérir une vue plus large des domaines dans lesquels vous avez été actif durant votre vie et des compétences utilisées dans ce cadre. Cela vous aidera à analyser vos compétences dans le chapitre 1 et à formuler vos plans futurs dans le chapitre 3.

### **La ligne de vie**

La ligne de vie est destinée à vous aider à regrouper et à vous souvenir de toutes les activités que vous avez effectuées au cours de vos expériences bénévoles. Bien sûr, vous pouvez l'utiliser pour toutes les sphères de la vie que vous souhaitez analyser plus en détail. Vous pouvez aussi travailler avec l'aide-mémoire afin de prendre conscience de tout ce que vous avez réalisé en tant que bénévole/volontaire ou dans d'autres sphères d'activités.

### **Auto-évaluation et évaluation externe de vos qualités personnelles**

Ces pages révèlent vos qualités personnelles et vous offrent la possibilité de vous auto-évaluer tout en ayant une tierce personne pour vous faire des commentaires en retour. La personne que vous sollicitez pour l'évaluation externe doit être une personne que vous connaissez bien et de confiance. Cela vous aidera aussi à mieux vous connaître.

L'aide-mémoire – les domaines d'activité

Jusqu'à présent vous vous êtes concentré sur vos activités bénévoles, mais ce n'est pas le seul domaine d'activités dans lequel vous avez acquis ou amélioré des compétences. Prendre en considération tous les domaines d'activités de votre vie vous donnera une vue d'ensemble de vos compétences, qui peut venir compléter celles gagnées au cours de votre engagement bénévole ou volontaire.

École

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Formation professionnelle

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Maison et famille

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Activités et Centres d'intérêt

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Expérience professionnelle, stages, emploi

-----

-----

-----

-----

-----

-----

**MA VIE**

Circonstances exceptionnelles

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Engagement politique et civique

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Autres activités bénévoles

-----

-----

-----

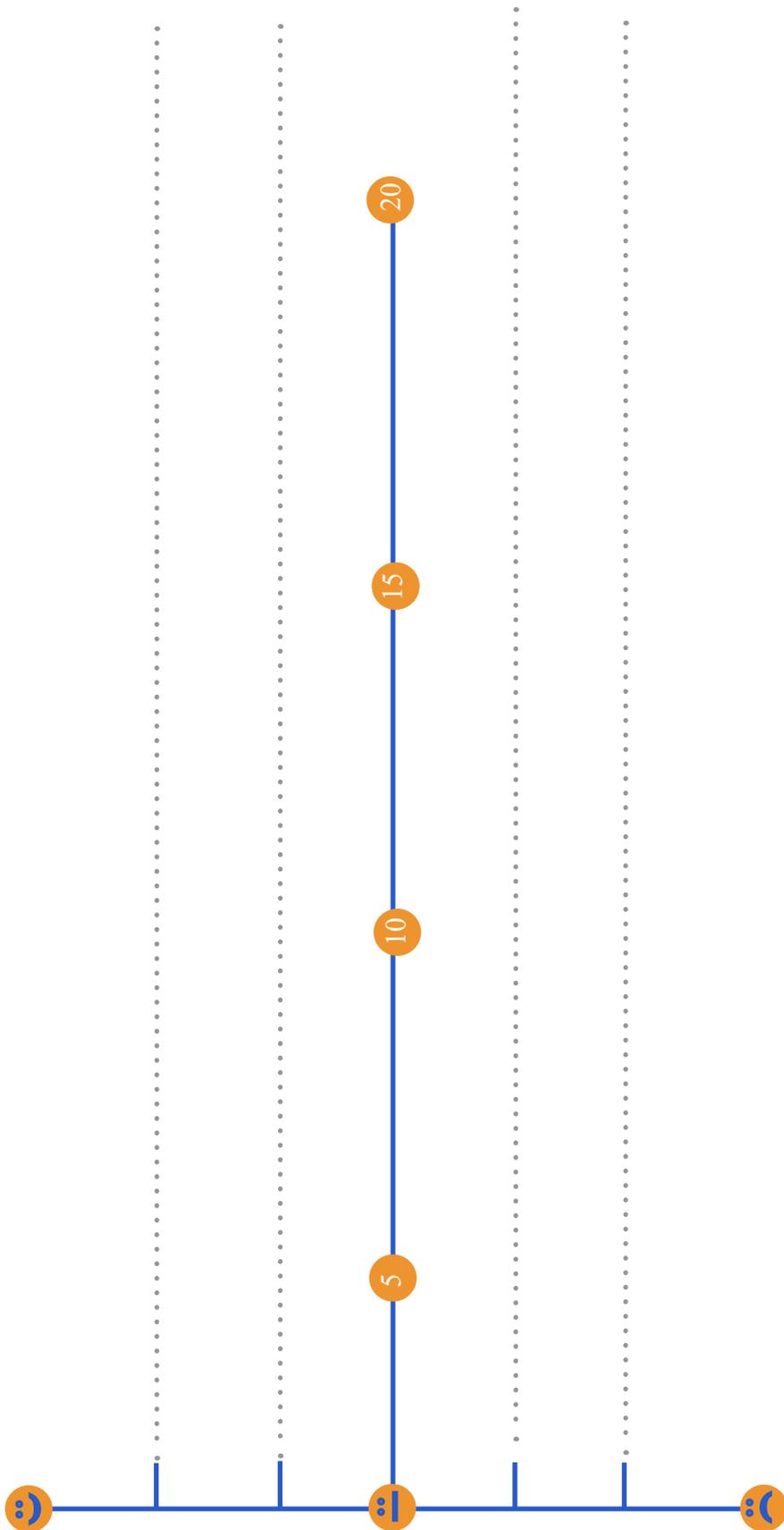
-----

-----

-----

### La ligne de vie

La ligne de vie est conçue pour vous aider à vous rappeler des activités bénévoles que vous avez réalisées dans votre vie. Il n'est pas obligatoire de reporter tout ce que vous avez fait, mais il faut prêter attention aux détails que vous pourriez ne pas considérer comme importants au premier abord. Par exemple : du temps que vous avez pu passer avec une personne âgée ou un enfant est une marque d'empathie, révélatrice de compétences sociales.



### Auto-évaluation des qualités personnelles

Maintenant, jetons un œil à vos qualités personnelles. Elles font référence à ce que vous avez fait, vos réactions lors d'activités quotidiennes ou dans le cadre d'activités bénévoles et volontaires. Cette analyse permettra également de refléter votre attitude générale ainsi que vos valeurs. Il n'est pas nécessaire d'évaluer toutes les qualités listées ci-dessous. Concentrez-vous sur celles qui vous correspondent le mieux. Dans quelles situations avez-vous démontré ces qualités ? Ces informations pourront se révéler utiles, par exemple, pour un entretien d'embauche.

	vrai	en partie vrai	pas totalement vrai	faux
Travail en équipe				
Prise d'initiatives				
Organisé				
Gestion du temps				
Confiant				
Optimiste				
Prévoyant				
Sociable				
Créatif				
Résilient				
Enthousiate				
Désireux d'apprendre				
Travailleur				
Concentré sur les objectifs				
Persistant				
Prudent				
Patient				
Bienveillant				
Curieux				
Méthodique				
Tolérant				
Fiable				
Ponctuel				
Prêt à aider				
Responsable				
Ouvert aux commentaires constructifs				
Attentif				
Ordonné				
Prend des risques				
Déterminé				
Ambitieux				
Actif				
Cherche des compromis				
Diplomate				
Capacité d'adaptation				
Convaincant				
Autres :				

**Évaluation externe des qualités personnelles**

Il peut être très intéressant de savoir ce que les autres pensent de vous !

Parler à quelqu'un qui vous connaît bien et en qui vous avez confiance. Il peut être bien d'en parler avec un tuteur ou une personne avec laquelle vous travaillez pendant les activités bénévoles et volontaires. Donnez cette page à la personne sollicitée et demandez-lui de marquer ce qu'il pense le mieux s'appliquer à vous.

	vrai	en partie vrai	pas totalement vrai	faux
Travail en équipe				
Prise d'initiatives				
Organisé				
Gestion du temps				
Confiant				
Optimiste				
Prévoyant				
Sociable				
Créatif				
Résilient				
Enthousiaste				
Désireux d'apprendre				
Travailleur				
Concentré sur les objectifs				
Persistant				
Prudent				
Patient				
Bienveillant				
Curieux				
Méthodique				
Tolérant				
Fiable				
Ponctuel				
Prêt à aider				
Responsable				
Ouvert aux commentaires constructifs				
Attentif				
Ordonné				
Prend des risques				
Déterminé				
Ambitieux				
Actif				
Cherche des compromis				
Diplomate				
Capacité d'adaptation				
Convaincant				
Autres :				

Le Portfolio est principalement destiné à l'auto-évaluation et l'analyse des activités et compétences.

Il peut aussi être bénéfique de recevoir des commentaires de la part de quelqu'un d'autre. Cela vient compléter le processus d'auto-évaluation et améliore votre connaissance de vos compétences.

Un bon moyen de recevoir des commentaires pertinents est d'avoir un échange mutuel dans un environnement confortable, par exemple sous la forme d'une discussion.

La conscience de soi est la capacité à être conscient de ses propres forces et faiblesses et de ne pas surestimer ni sous-estimer ses performances. C'est une compétence très importante tant dans la vie personnelle que professionnelle!



# Chapitre 2 - Mes compétences et qualités personnelles – Bilan



## INTRODUCTION

Dans le chapitre précédent, vous avez défini et spécifié toutes les compétences que vous avez acquises lors de vos activités bénévoles et volontaires. Vous les avez également évaluées et vous avez certainement désormais une vision plus complète de vous-même, notamment en demandant aux autres ce qu'ils pensent de vous.

Ce second chapitre vous permettra d'obtenir une vue d'ensemble de vos compétences et de découvrir ce que vous savez faire, ce que vous préférez faire et les domaines où il est encore possible de vous améliorer. Vous identifierez enfin les compétences qui constituent vos points forts.

Au cours des pages suivantes, vous serez invité à dresser la liste de toutes les compétences que vous avez notées précédemment.

Cette section du Portfolio vous propose également une liste des domaines de compétences et des qualités personnelles que vous pouvez valoriser lors d'un processus de recrutement et qui sont importantes dans le contexte professionnel. Vous pourrez alors comparer vos compétences à cette liste. Elle constituera une base pour vous aider à planifier des plans futurs, mais aussi pour rédiger un CV, vous préparer à un entretien d'embauche ou à entrer dans la vie professionnelle.

## Bilan de mes compétences et qualités personnelles

Jetez un œil sur les résultats de votre auto-évaluation dans le chapitre 1 et notez les résultats.

**Notez d'abord les compétences que vous pouvez utiliser dans un contexte similaire avec ou sans l'aide de tiers, c'est-à-dire celles que vous avez classées au niveau A et au niveau B.**

---

---

---

---

**Reportez maintenant toutes les compétences que vous avez classées au niveau C1 ou C2. Il s'agit des compétences que vous maîtrisez dans n'importe quel contexte et que vous pouvez éventuellement expliquer ou démontrer. Ce sont vos points forts.**

---

---

---

---

**Utilisez les symboles suivants pour préciser que :**

- ! Vous aimez particulièrement utiliser cette compétence.
- X Vous aimeriez l'améliorer.

Cela va vous aider à identifier les compétences sur lesquelles vous souhaitez vous concentrer lors de la planification de futurs formations, études, engagements bénévoles et volontaires ou activités professionnelles.

Jetez également un œil à votre liste des qualités personnelles au chapitre 1, afin de repérer celles que vous souhaitez plus particulièrement développer ou qui sont importantes afin de réaliser de futurs projets.

**Vos compétences peuvent également être assignées à certains « domaines de compétences ».**

Dans certaines circonstances, par exemple dans le cadre d'un recrutement, il peut être utile de savoir lesquelles de vos compétences et qualités personnelles appartiennent à tel domaine. Cela peut vous aider à écrire votre CV ou préparer un entretien d'embauche.

Les domaines de compétences

<p><b>Compétences sociales</b></p> <p>Par exemple : travail d'équipe, savoir négocier et persuader, bon relationnel, diplomatie, communication</p>	<p>Fait référence au fait de vivre et travailler avec d'autres personnes</p>
<p><b>Compétences organisationnelles</b></p> <p>Par exemple : sens commercial, analyse et enquête, planification et organisation, gestion du temps, planification d'actions, prise de décision, atteinte des objectifs, prestations de qualité</p>	<p>Fait référence à la coordination et la gestion de projet (équipe, budget, suivi des activités)</p>
<p><b>Compétences linguistiques / ouverture à l'international</b></p>	<p>Fait référence à la capacité à parler et à comprendre d'autres langues.</p>
<p><b>Qualités personnelles</b></p> <p>Par exemple : prise d'initiative, flexibilité, connaissance de soi, confiance, résistance au stress, intégrité, indépendance, résilience, enthousiasme, désir d'apprendre, prise de recul</p>	<p>Fait référence aux caractéristiques personnelles</p>
<p><b>Maîtrise des TIC</b></p>	<p>Les TIC sont les Technologies de l'Information et de la Communication. Les aptitudes dans ce domaine font référence à la manipulation de logiciel éditeur de textes et d'autres applications, la recherche dans des bases de données, la familiarité avec Internet, la programmation, etc.</p>
<p><b>Autres compétences</b></p> <p>Par exemple : les compétences artistiques</p>	

### Les domaines de compétences

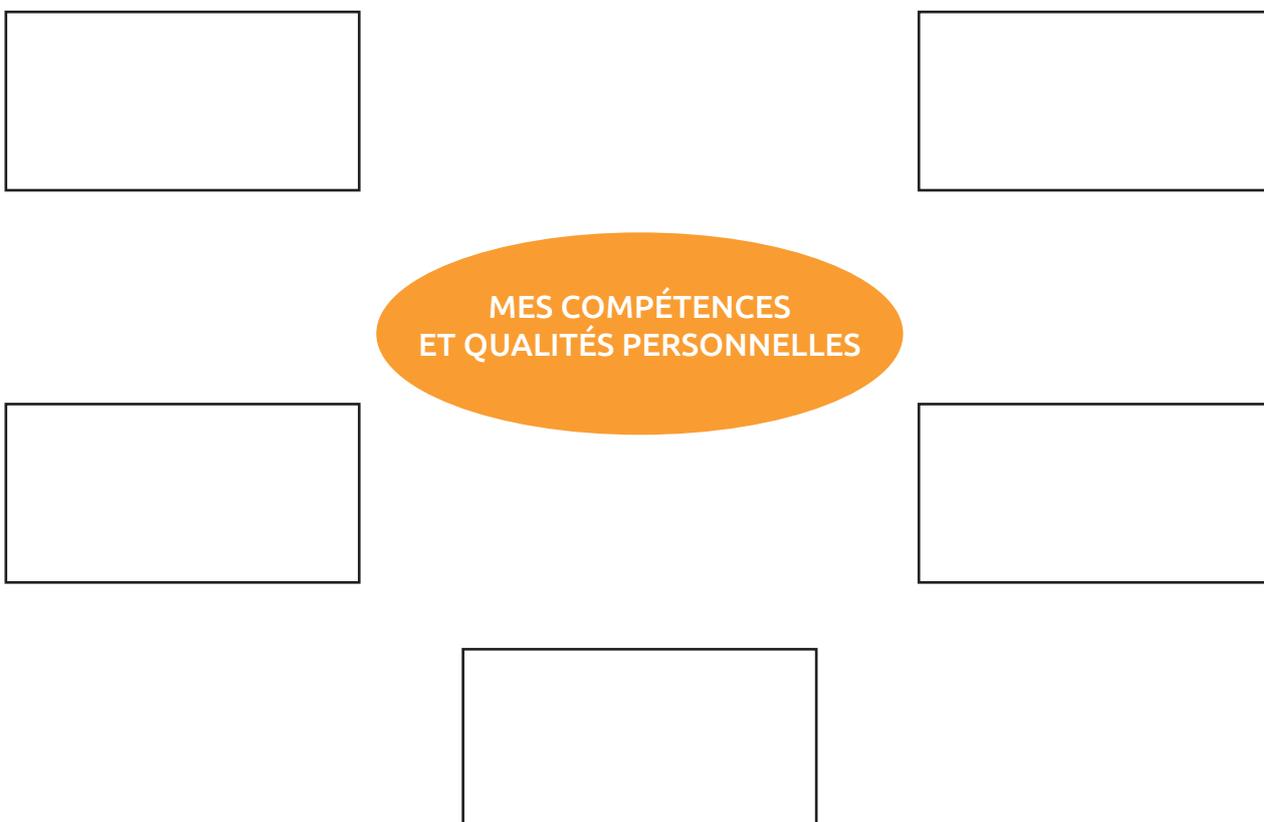
Renseignez vos compétences au sein des différents domaines ci-dessous. Pour cela, jetez un œil à votre liste de compétences au début de ce chapitre et à la liste de vos qualités personnelles définies dans le chapitre 1. Si vous ne savez pas à quel domaine correspond telle compétence, parlez-en avec votre tuteur ou avec d'autres personnes autour de vous!

.....	.....
Compétences sociales	.....
.....	.....
Compétences organisationnelles	.....
.....	.....
Compétences linguistiques / ouverture à l'international	.....
.....	.....
Qualités personnelles	.....
.....	.....
Maîtrise des TIC	.....
.....	.....
Autres compétences	.....
.....	.....

Bien évidemment, tout le monde ne dispose pas de compétences dans tous les domaines. Ne vous alarmez pas si un ou plusieurs champs restent vides. Veuillez garder à l'esprit qu'il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » réponses lorsque vous inscrivez vos compétences.

### Bilan de mes compétences et qualités personnelles

Écrivez dans le graphique toutes les compétences et qualités personnelles que vous avez notées comme étant vos préférées. Inscrivez également celles que vous souhaitez améliorer. Vous avez maintenant une vue d'ensemble de ce que vous avez gagné grâce à vos activités bénévoles et volontaires.



Ce sont les compétences sur lesquelles il est préférable de vous concentrer lorsque vous pensez à de futures activités bénévoles et professionnelles, de formation, ou à une entrée sur le marché du travail. La section suivante du Portfolio vous aidera à fixer des objectifs et des projets futurs.

Le «Portfolio des expériences bénévoles et volontaires» contient une attestation destinée à retranscrire toutes les compétences et qualités personnelles découlant de votre expérience dans le bénévolat/volontariat. C'est un document attestant de vos réalisations. Vous le trouverez à la fin de ce Portfolio!



# Chapitre 3 - Mes objectifs et prochaines étapes



## INTRODUCTION

Vous avez maintenant connaissance de vos compétences et qualités personnelles.

La question est de savoir ce que vous allez faire de ces résultats et comment vous allez les utiliser pour vos futurs projets. Quelles compétences allez-vous continuer à développer, lesquelles souhaitez-vous acquérir et quels objectifs allez-vous poursuivre ?

Peut-être avez-vous déjà en tête un projet pour lequel vous aimeriez vous fixer des étapes et des objectifs. Peut-être devez-vous avant tout discuter avec votre tuteur, votre famille et vos amis à propos de ce que vous voudriez faire.

Ce chapitre vous aidera à formuler :

- des futurs projets de formation ou d'études
- les prochaines étapes vers une entrée dans la vie professionnelle
- des objectifs d'amélioration et d'acquisition de compétences et qualités personnelles dans le cadre d'autres activités, par exemple le bénévolat/volontariat.

Il vous aidera également à identifier des professions qui vous intéressent et les qualités personnelles et compétences nécessaires à ces métiers, celles que vous avez déjà, et celles que vous avez besoin d'améliorer ou de gagner. Ce chapitre vous aidera enfin à formuler des objectifs et à planifier les prochaines étapes en vue de la réalisation de vos projets.

## Formulation de vos objectifs

Définissez avec vos propres mots un objectif sur lequel vous aimeriez vous concentrer. Il est préférable de se concentrer sur un seul objectif à la fois.

**Si vous souhaitez mettre l'accent sur votre développement professionnel et que vous avez déjà une idée, dressez la liste des professions qui vous intéressent. Indiquez également les missions, compétences, et qualités personnelles que vous souhaitez utiliser dans votre futur métier.**

*Exemple : Mon objectif est de trouver un emploi qui implique les compétences, les activités et les intérêts suivants :*

*Mon but est d'entrer dans la vie professionnelle dans le domaine de...*

-----  
-----  
-----  
-----

**Si vous souhaitez vous concentrer sur l'amélioration ou l'acquisition de nouvelles compétences, écrivez cet objectif avec vos propres mots. Cela pourrait être les compétences que vous souhaiteriez développer pour votre propre intérêt et sur lesquelles vous souhaiteriez vous concentrer dans des contextes de formation formelle ou informelle, par exemple en continuant les activités bénévoles et volontaires.**

*Exemple : Mon objectif est de continuer le bénévolat/volontariat dans le domaine de...*

*En faisant du bénévolat/volontariat, je voudrais améliorer mes compétences dans...*

-----  
-----  
-----  
-----

Allez à la Page 32 « Formulation de vos objectifs de formation ». Cela vous aidera à définir vos objectifs dans le cadre par exemple de vos activités bénévoles et volontaires.

### Repérer les emplois intéressants autour de moi

Regardez autour de vous : quelles professions exercent les personnes de votre famille ? Commencez par écrire les noms et professions de chacune de ces personnes sur l'arbre ci-dessous.

Vous pouvez également ajouter des métiers intéressants dont vous avez entendu parler. Peut-être avez-vous découvert des emplois intéressants lors de vos activités bénévoles et volontaires ? Les agences d'intérim ou d'emploi et les sites internet publient également des offres intéressantes, cela pourrait vous inspirer. Vérifiez également quels emplois sont disponibles dans votre secteur afin d'avoir une image réaliste des opportunités possibles pour l'avenir.



## Aide mémoire - Obtenir des informations sur les métiers

Vous avez désormais une idée des professions qui vous intéressent. Il est temps d'obtenir des informations plus spécifiques sur les missions et activités de cette profession, à quelles exigences vous devez vous conformer et quelles compétences et qualités personnelles sont requises.

La carte sur la page suivante vous aidera à recueillir des renseignements sur le métier qui vous intéresse.

Ces questions vous aideront aussi :

### Activités :

Que faites-vous exactement dans cette profession ?

### Compétences et qualités :

Quel type de compétences et qualités personnelles sont importantes pour cette profession ?

- Compétences techniques, professionnelles et méthodologiques
- Compétences sociales et/ou organisationnelles
- Qualités personnelles
- Autres

### Lieux de travail :

Où puis-je travailler ? Dans quelles entreprises, institutions ?  
Où – dans ma ville, ma région, dans d'autres villes ?

### Spécialités :

Quelles spécialisations professionnelles existe-t-il ?

### Professions similaires :

Quelles professions sont semblables à celle qui m'intéresse ?

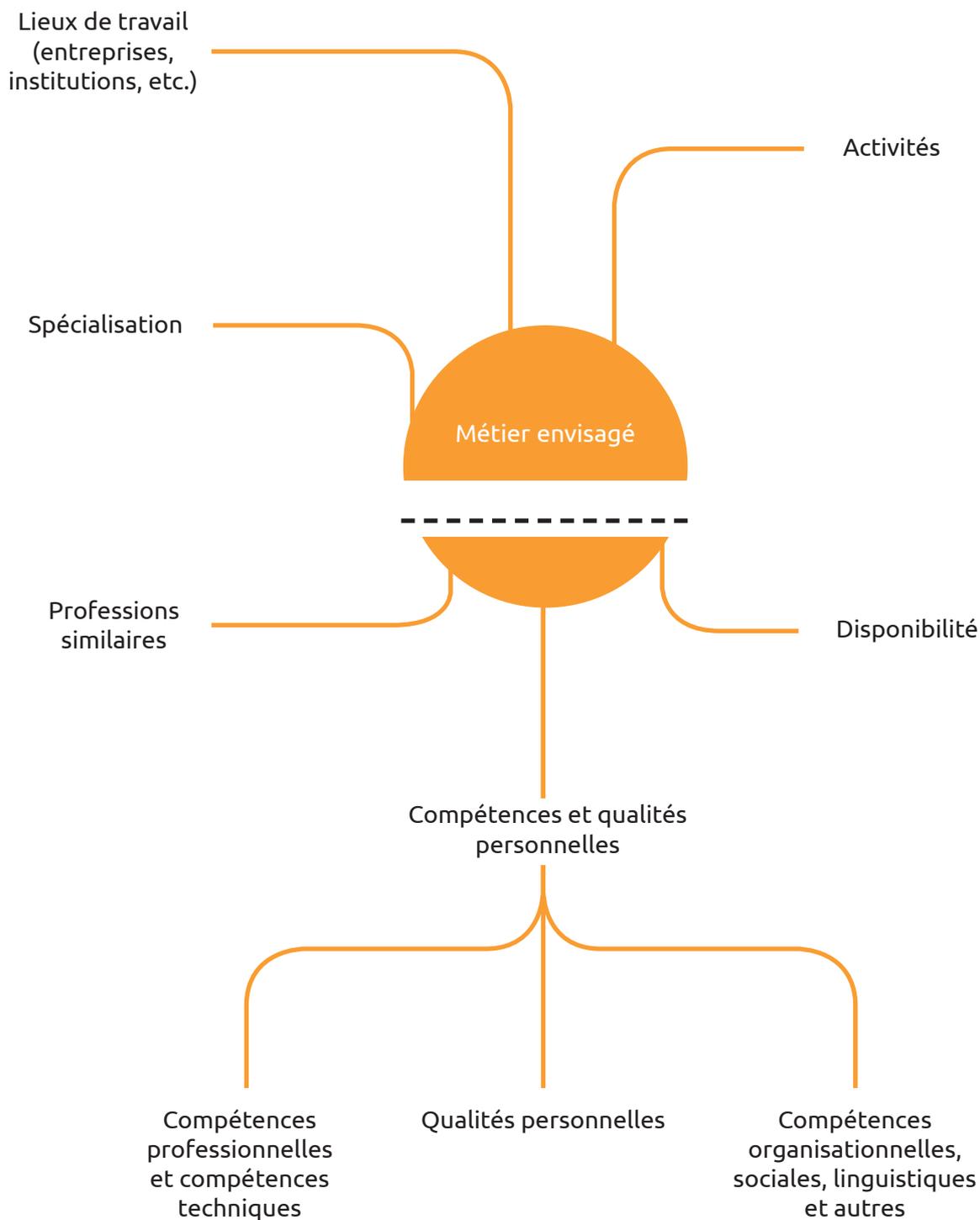
### Disponibilité :

Existe-t-il des offres d'emplois et de formations professionnelles dans le domaine qui vous intéresse ?

Parfois, l'idée que l'on se fait d'un emploi intéressant se révèle être fautive par la suite et finit par ne plus vous convenir. Il est préférable de regarder plus en détail la description de l'emploi et la nature du travail.

### Le métier de mes rêves

Inscrivez ci-dessous les différentes informations sur le métier qui vous intéresse.



## Mes compétences & qualités personnelles et le métier envisagé

1

De quelles compétences et qualités personnelles avez-vous eu besoin dans le cadre des activités bénévoles et volontaires ?

*Dressez la liste des compétences identifiées lors de votre processus d'auto-évaluation dans le chapitre 1 et notez également le niveau (A,B,C) que vous vous êtes donné. Regardez également votre liste de qualités personnelles.*

De quelles compétences et qualités personnelles avez-vous eu besoin dans le cadre d'autres domaines de la vie ?

*Pensez à tous les domaines de la vie pour lesquels vous avez utilisé des compétences, qui peuvent être utiles dans la vie professionnelle (école, stages, formation professionnelle). Écrivez également à quel niveau (A,B,C) vous les évaluez.*

Quelles activités avez-vous effectuées régulièrement et laquelle avez-vous pratiquée ?

*Pour répondre à cette question, veuillez également retourner au chapitre 1 où vous avez répertorié des activités et des projets que vous avez particulièrement appréciés faire ou souvent effectués lors des activités bénévoles. Pensez également à d'autres domaines de la vie, par exemple les loisirs, la famille, les formations professionnelles.*

2

Quelles compétences et qualités personnelles sont nécessaires pour la profession qui vous intéresse le plus ?

*Jetez un œil aux informations sur les compétences que vous avez collectées ou que vous savez importantes pour le métier ciblé. Essayez également d'évaluer quel est le niveau requis pour les compétences.*

Quelles missions et activités sont souvent requises dans la profession ?

*Jetez un œil aux informations recueillies et dressez une liste de celles qui vous paraissent les plus importantes pour le métier ciblé.*

3

Quelles compétences et qualités personnelles devez-vous améliorer ou acquérir afin de répondre aux exigences ?

*Comparez les compétences et les qualités personnelles que vous avez et leur niveau avec celles qui sont nécessaires pour le travail que vous souhaitez. Y a-t-il des compétences que vous n'avez pas encore ou pas au niveau requis ?*

Pour quelles missions et activités manquez-vous de pratique ?

*Comparez les missions bénévoles/volontaires ou celles que vous avez déjà effectuées dans d'autres domaines avec celles requises dans le cadre de la profession que vous visez et observez quelles sont les activités similaires et les nouvelles. Ces informations vous donneront une idée des activités que vous connaissez et celles pour lesquelles vous manquez de pratique. Cela vous aidera à formuler les prochaines étapes.*

# Mes compétences & qualités personnelles et le métier envisagé

1

De quelles compétences et qualités personnelles avez-vous eu besoin dans le cadre des activités bénévoles et volontaires ?

-----

-----

-----

-----

-----

De quelles compétences et qualités personnelles avez-vous eu besoin dans le cadre d'autres domaines de la vie ?

-----

-----

-----

-----

-----

Quelles activités avez-vous effectuées régulièrement et laquelle avez-vous préférée ?

-----

-----

-----

-----

-----

2

Quelles compétences et qualités personnelles sont nécessaires pour la profession qui vous intéresse le plus ?

-----

-----

-----

-----

-----

Quelles missions et activités sont souvent requises dans la profession ?

-----

-----

-----

-----

-----

3

Quelles compétences et qualités personnelles devez-vous améliorer ou acquérir afin de répondre aux exigences ?

-----

-----

-----

-----

-----

Pour quelles missions et activités manquez-vous de pratique ?

-----

-----

-----

-----

-----

## Formulation de vos objectifs de formation

En fonction des résultats de votre Portfolio, vous pouvez maintenant dresser la liste des compétences et qualités personnelles sur lesquelles vous souhaitez vous concentrer. Si vous savez, depuis le début, sur quelles compétences vous désirez-vous concentrer, vous pouvez d'ores et déjà les inscrire ici :

-----

-----

-----

-----

Il est important de formuler des objectifs de formation aussi réalistes que possible, en nommant ce que vous souhaitez réaliser exactement, à quel niveau, comment et dans quel contexte.

Quelles compétences doivent être acquises / améliorées ?	À quel niveau devrait être cette compétence à l'avenir ?	Comment et à quel endroit je veux améliorer la compétence ?	Jusqu'à quand/ dans quel laps de temps je veux avoir atteint mon objectif ?
<p><i>Exemple :</i> Compétences linguistiques en italien</p>	<p><i>Exemple :</i> Niveau B – (dans un contexte spécifique, indépendamment, sans l'aide des autres.) Pouvoir écrire et lire des correspondances en Italien – Bureautique.</p>	<p><i>Exemple :</i> Cours de langue à l'école de langues étrangères locale (Nom de l'école)</p>	<p><i>Exemple :</i> Début des cours en octobre – pour 6 mois</p>

<p>Quelles compétences doivent être acquises / améliorées ?</p>	<p>À quel niveau devrait être cette compétence à l'avenir ?</p>	<p>Comment et à quel endroit je veux améliorer la compétence ?</p>	<p>Jusqu'à quand/dans quel laps de temps je veux avoir atteint mon objectif ?</p>
<p>Supports nécessaires et obstacles éventuels</p>	<p>Supports nécessaires et obstacles éventuels</p>	<p>Supports nécessaires et obstacles éventuels</p>	<p>Supports nécessaires et obstacles éventuels</p>

Les supports nécessaires ou les obstacles possibles peuvent faire référence aux :

- Personnes qui me soutiennent et dont j'ai besoin pour atteindre mon but / objectif de formation
- Objet, matériel et moyens financiers dont j'ai besoin pour atteindre mon objectif
- Obstacles que je dois surmonter pour atteindre mon objectif

## Calendrier des prochaines étapes

Vous avez maintenant formulé des objectifs spécifiques et réalistes.

Ce calendrier vous aidera à planifier les prochaines étapes pour atteindre ces objectifs. Afin que vous puissiez être en mesure de les réaliser, il est important de vous fixer des dates précises.

Bien sûr, vous n'avez pas à remplir le calendrier complet, adaptez-le en fonction de votre situation!

### Dans le mois suivant

Quoi ?

Quand ?

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

### D'ici les trois prochains mois

Quoi ?

Quand ?

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

### D'ici les six prochains mois

Quoi ?

Quand ?

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

## Félicitations !

Vous avez terminé de travailler avec le « Portfolio des expériences bénévoles et volontaires – basé sur le ProfilPASS » et vous êtes maintenant conscient des compétences et des qualités personnelles que vous avez gagnées et améliorées au cours de votre engagement. Vous savez ce que vous avez acquis lors de cette expérience et en quoi cela vous sera utile dans le cadre de vos futures formations et pour la vie professionnelle en général. Vous avez certainement trouvé des métiers qui vous intéressent. Et vous avez réalisé quelles compétences et qualités personnelles sont nécessaires pour exercer la profession souhaitée. Enfin, vous avez formulé des objectifs pour répondre aux exigences des métiers et décidé des prochaines étapes à poursuivre pour les réaliser.

Quel que soit votre projet personnel et professionnel, nous vous souhaitons bonne chance et plein de succès !



Le « Portfolio des expériences bénévoles et volontaires - basé sur le ProfilPASS » a été réalisé par FACE, Wisamar, VOLUM, Pour La Solidarité et Volunteering Matters, dans le cadre du projet ERASMUS + « European Volunteer Inclusion Program » (EuroVip), avec l'aimable autorisation du DIE d'utiliser les supports originaux du ProfilPASS.

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Attestation des expériences bénévoles et volontaires

M./Mme

Nom et Prénom

-----

A effectué des activités bénévoles et volontaires du \_ \_ \_ \_ \_ au \_ \_ \_ \_ \_

- Avec un volume horaire moyen par semaine/mois de \_ \_ \_ heures
- Pour un volume horaire total de \_ \_ \_ heures

À (nom de l'organisation/l'entreprise et domaine d'activité)

-----

### Les activités bénévoles et volontaires comprenaient les missions et les activités suivantes :

*Regardez au chapitre 1 du « Portfolio des expériences bénévoles et volontaires » les missions et responsabilités que vous aviez lors des activités bénévoles et volontaires.*

*Vous les avez déjà listées lors du processus d'analyse et d'auto-évaluation à la page 8*

*À la page 6, vous avez déjà mis en valeur les activités que vous préférerez.*

**Nommez celles que vous considérez comme les plus importantes et lesquelles vous préférerez.**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

### Au cours de ces activités, les compétences et les qualités personnelles suivantes ont été appliquées et acquises :

*Regardez le chapitre 2, dans lequel avez déjà dressé la liste des compétences que vous avez appliquées et acquises grâce au bénévolat ou volontariat. Vous devriez dresser ici la liste de celles que vous avez préférées et celles que vous avez notées au niveau C, c'est-à-dire celles que vous pouvez réaliser seul et dans différents contextes.*

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

## Attestation des expériences bénévoles et volontaires

*La liste ci-dessous fait référence aux qualités personnelles que vous avez démontrées dans différents contextes. Vous les avez déjà évaluées aux pages 13 et 14. Dressez la liste de celles que vous vous êtes attribuées et de celles que les autres vous ont attribuées.*

-----

-----

-----

-----

-----

**M. / Mme** (Nom et prénom) \_\_\_\_\_

**a participé au cours/à la formation complémentaire suivant(e) :**

**Dates**

**Titre/Objectif**

**Signature  
du Bénévole/ Volontaire**

**Signature  
du Représentant de Organisation**

**Lieu/Date**

**Tampon de l'organisation ou adresse complète**