

COMMENT IDENTIFIER ET FAIRE VALOIR VOS COMPÉTENCES



PUBLIÉ LE: 6 DÉCEMBRE 2015
AUTEUR: COACHING4CAREERS

Votre CV n'est pas la place pour la modestie! C'est généralement la première et parfois la seule occasion que vous avez de créer une impression positive et d'obtenir une entrevue - ou non.

L'astuce consiste à établir une forte impression de ce que vous avez à offrir, sans être vantard et sans faire de grandes affirmations vides. La façon d'atteindre votre objectif d'impressionner les employeurs et de leur donner envie de vous rencontrer est d'appuyer vos dires sur des preuves tangibles. Ne vous contentez pas de dire que vous êtes bon à quelque chose; fournissez des exemples pour montrer que vous l'êtes.

Par conséquent, les CV les plus efficaces sont ceux qui présentent une preuve de solides compétences. L'expérience du passé et l'application des compétences est un bon indicateur pour les employeurs de vos capacités et actions potentielles. Cela concentre l'attention sur ce que vous pouvez faire, avez fait et êtes susceptible de faire.

C'est une bonne idée d'appuyer vos affirmations à l'effet que vous possédez d'excellentes compétences dans, par exemple, la communication, en donnant des exemples spécifiques de formes particulières de communication que vous avez utilisées, où (contexte) et pourquoi (dans quel but

et pour qui). Essayez de démarrer chaque item avec un verbe pour accentuer l'expérience de la vie réelle. Suivez avec un exemple de travail, d'étude ou d'activités extra-scolaires.

Par exemple:

COMPÉTENCES

Communication

- Ai présenté des rapports à des groupes tutoriaux d'environ 20 personnes concernant les résultats de recherches en économie
- Ai écrit des articles concernant un club de marche en montagne pour le magazine de l'université
- Ai établi la liaison avec des clients de différents milieux au supermarché Tesco pendant 3 ans à titre de caissier à temps partiel

Travail d'équipe

- Ai planifié les horaires de travail en collaboration avec quatre autres employés au JJB Sports
- Ai négocié avec des collègues concernant l'attribution des tâches pour un projet majeur à l'université
- Ai joué un rôle actif dans l'atteinte des objectifs du service à la clientèle chez Tesco

Quelles compétences possédez-vous?

Si vous n'êtes vraiment pas sûr, plutôt que d'être modeste, peut-être que vous pourriez demander à vos amis, famille et collègues ou parler à un entraîneur de carrière. Un vérificateur des compétences personnelles pourrait suggérer ce qui suit. Remarquez les sous-sections des grands domaines de compétences et utilisez-les comme un guide pour les points que vous pourriez inclure.

Communication

- Présenter des idées et des informations par écrit
- Éditer
- Donner et recevoir de la rétroaction
- Explique
- Écoute active et poser des questions de clarification
- Exprimer des idées, des sentiments et des opinions
- Parler avec fluidité et précision
- Compétence en langue étrangère
- Persuader et influencer
- Négocier
- Communication non-verbale

Flexibilité

- Attitude envers les nouvelles tâches
- Prêt au changement
- Enthousiasme
- Habileté à transférer les compétences
- Engagement envers l'amélioration constante
- Désire de développer de nouvelles compétences
- Accepter les critiques constructives

Travail d'équipe

- Capacité à travailler en coopération
- Aptitude à déléguer
- Confrontation et résolution constructive
- Empathie
- Reconnaître et valoriser la différence

Résilience

- Faire face à l'incertitude
- Faire affaire avec les personnes difficiles
- Aptitude à travailler sous pression
- Capacité à établir et à atteindre des objectifs

Affirmation de soi

- Prise de décision, résolution de problèmes
- Indépendance
- Leadership
- Niveau d'ambition
- Tendance à initier des idées et des plans

Esprit d'entreprise

- Auto promotion
- Habileté à créer des opportunités
- Compétences en réseautage
- Orientation client, sens des affaires

Certains de ces sous-titres pourraient être de grandes compétences eux-mêmes, telles que la négociation et le leadership. Certains éléments peuvent être placés sous plus d'une compétence. Vous aurez à faire des choix quant à la meilleure façon d'utiliser votre matériel. Laissez-vous guider par les principaux critères de sélection pour des emplois spécifiques puisque votre objectif est de montrer comment vos compétences correspondent aux besoins de l'employeur.

En décrivant vos compétences, il est possible «d'ajouter de la valeur» en faisant référence aux aspects de votre expérience, de vos qualités personnelles, de vos intérêts et de vos valeurs. Cela peut fournir beaucoup d'informations sur vous d'une manière très brève et concise. Par exemple, "Ai écrit des articles concernant un club de marche en montagne pour le magazine de l'université" informe le lecteur au sujet de votre intérêt, de vos aptitudes et de votre succès en écriture tout autant qu'au sujet de votre style de vie actif, sain et sociable. Ceux-ci sont des traits appréciés dans le lieu de travail et ils ont été communiqués efficacement.

EN SAVOIR PLUS COACHING4CAREERS

Coaching4Careers offre une gestion personnelle et professionnelle pour répondre à vos besoins. Que vous soyez un particulier ou que vous fassiez partie d'une organisation, vous pouvez avoir accès à nos services qui sont adaptés à vos besoins. Vous pouvez alors décider de parler face à face, en ligne ou par téléphone.

Pour votre bilan de santé carrière/développement gratuit ou pour utiliser notre outil de diagnostic de carrière, il suffit de visiter notre site Web: www.coaching4careers.co.uk, de [cliquer](#) sur le bouton plus bas.

