



Connaissances

Adaptabilité



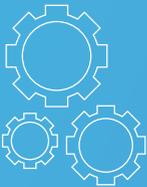
Mobilité

$$|-23| + |4|$$



$$\begin{aligned} -(x+2) &= 9 \\ -x - 2 &= 9 \\ -x &= 11 \\ x &= -11 \end{aligned}$$

Do you speak Europe



$$a+b=c$$



$$4 \times \pi \times r^2$$



Livret de **compétences**





Introduction

Le Portfolio de Compétences est l'un des six documents de production intellectuelle élaborés, testés et finalisés par les membres du partenariat formé par les associations suivantes :

ADICE (France), CESIE (Italie), PRO WORK (Pays-Bas), STEP (Espagne), VCC (Pologne) dans le cadre du projet Erasmus + PC IMPRESS (« Promotion et Capitalisation des Projets de Mobilité International pour renforcer l'employabilité et le système de sociabilité »). PC IMPRESS vise à promouvoir et capitaliser les connaissances formelles et non formelles ainsi que les compétences personnelles et professionnelles acquises lors d'une expérience de mobilité dans le but de renforcer l'employabilité des personnes.

Le Livret de Compétences fournit un cadre de référence pour l'auto-évaluation, la planification de carrière et la préparation aux entretiens d'embauche. Il accompagne les jeunes dans leurs projets de mobilité internationaux et leur permet de consigner les compétences acquises lors de leur séjour. Il s'agit d'un dossier personnel qui décrit votre parcours et doit refléter de manière authentique vos capacités, compétences et réalisations.

L'élaboration d'un livret de compétences a des retombées très importantes. Cette démarche permet d'apprendre et de renforcer ses capacités. Souvent, les participants à des projets de mobilité ne pensent pas à relier ce qu'ils ont appris à leurs qualifications officielles. Ils absorbent de nombreuses informations qui ne sont pas considérées comme des connaissances ou des compétences dans le monde du travail ou dans la vie personnelle. Lors d'un entretien d'embauche, vous devez savoir vous présenter et valoriser vos compétences. L'employeur est susceptible de vous questionner sur des situations professionnelles durant lesquelles vous avez utilisé vos connaissances et compétences pour résoudre un problème ou accomplir une tâche difficile.

Ce livret apporte quatre avantages principaux :

- 1 • Prise de conscience de ses compétences**
- 2 • Pertinence et adaptabilité**
- 3 • Trace écrite des compétences acquises**
- 4 • Aide à l'entretien d'embauche.**

Votre livret de compétences fournit une description de vos capacités pour chaque domaine de compétence. Vous devrez répondre à des énoncés qui reflètent vos compétences. Vous serez également invité à fournir des exemples concrets sur la manière dont vous avez acquis ces compétences, que ce soit lors d'expériences antérieures ou durant votre projet de mobilité.

L'objectif est de vous amener à trouver des exemples concrets que vous pourrez éventuellement utiliser lors d'un entretien, de manière à valoriser vos compétences et votre projet de mobilité. Les différents documents du livret sont utilisés de la manière suivante :

- **Avant la mobilité** : cette partie comprend 8 compétences majeures, divisées en un éventail de compétences correspondant à une compétence particulière. Elle inclut des questions/énoncés qui permettront aux participants de formuler et de consigner leurs aptitudes et compétences. Elle permet également d'identifier les lacunes dans certains domaines afin de pouvoir améliorer les points faibles durant la mobilité.
- **Pendant la mobilité** : les participants enregistrent eux-mêmes les activités qu'ils mènent dans le cadre de leur stage ou de leur projet de volontariat (création d'ateliers pour les enfants, etc.) et identifient les termes adéquats pour mettre ces compétences en valeur. Ils évaluent leur progression dans les domaines où ils doivent s'améliorer. L'évaluation est réalisée par le participant (auto-évaluation) et par un manager/chef de projet (évaluation).
- **Après la mobilité** : les participants remplissent un questionnaire et identifient les compétences qu'ils ont acquises durant la mobilité. Une comparaison est établie entre le niveau initial et le niveau post-mobilité afin d'évaluer les progrès accomplis.
- **Glossaire des compétences** : le glossaire est réparti en 4 catégories : verbes d'action, valeurs, noms et adjectifs. Vous pouvez utiliser vos propres mots pour mettre vos compétences en valeur.

Grâce à ce livret, vous pourrez :

- évaluer les compétences déjà acquises,
- identifier les compétences que vous souhaitez acquérir.

Ainsi, vos nouvelles compétences peuvent être évaluées et certifiées.

Mobilité en Europe



Ces dernières années, la Commission Européenne s'est efforcée de promouvoir un nouveau mode d'apprentissage pour les citoyens européens : la mobilité. Entre 2007 et 2013, plus de 2 millions de personnes ont pu s'immerger dans des cultures et des contextes différents, gagnant ainsi en autonomie et se sentant partie prenante de la communauté européenne.

Pourquoi la mobilité ?

La mobilité représente une expérience idéale pour le développement personnel et professionnel. Le volontariat ou les expériences professionnelles à l'étranger apportent de la valeur ajoutée, car le fait d'évoluer dans un contexte culturel différent amène à dépasser ses propres limites, à trouver des moyens de s'adapter et à utiliser ses capacités. De plus, une expérience de mobilité à l'étranger permet de mieux se connaître, de prendre son temps et de réfléchir à ses perspectives et ambitions personnelles et professionnelles.

Quel est l'objectif de la mobilité ?

Les participants suivent une formation avant leur départ, puis quittent leur pays d'origine et apprennent à vivre et à travailler dans un contexte qui ne leur est pas familier, basé sur des valeurs culturelles différentes. Ceci leur permet de mieux se connaître, de comprendre leurs limites et de prendre confiance en eux. Les participants doivent affronter les difficultés par eux-mêmes, en comptant sur leurs propres ressources. De plus, ils apprennent à entrer en contact avec les autres et à optimiser leur communication afin de faire tomber les barrières culturelles et linguistiques. Ce type de séjour leur permet de réaliser que si les peuples sont différents entre eux, ils sont en même temps très semblables.

Mobilité : les AVANTAGES

- Améliore votre employabilité sur le marché du travail.
- Vous permet de vous démarquer dans le sens où vous serez plus flexible et serez à même de vous adapter à différents contextes professionnels.
- Vous "apprenez en faisant", grâce à des méthodes formelles et informelles généralement appliquées dans le cadre d'un projet de volontariat et qui vous seront utiles lors de futures demandes d'emploi.
- Permet de renforcer vos **compétences sociales**.
- Vous êtes actif et vous sentez pleinement engagé dans la société civile.
- Ceci vous permet de disposer d'un certificat internationalement reconnu, qui augmente vos chances de réussite sur le marché du travail.

Sommaire

1

Mots clés du livret de compétences

page 9

2

Tests linguistiques

page 15

3

Compétences et éventail de compétences
Comment les utiliser ?

page 23

4

Préparation avant la mobilité

page 29

1. Communication dans la langue maternelle
2. Communication en langues étrangères
3. Compétence mathématique
et compétences de base en sciences et technologie
4. Compétence numérique
5. Compétences sociales et civiques
6. Apprendre à apprendre
7. Esprit d'initiative et d'entreprise
8. Sensibilité et expression culturelles

5

Pendant la mobilité

page 39

1. Communication dans la langue maternelle
2. Communication en langues étrangères
3. Compétence mathématique et compétences de base en sciences et technologie
4. Compétence numérique
5. Compétences sociales et civiques
6. Apprendre à apprendre
7. Esprit d'initiative et d'entreprise
8. Sensibilité et expression culturelles

6

Après la mobilité

page 49

1. Communication dans la langue maternelle
2. Communication en langues étrangères
3. Compétence mathématique et compétences de base en sciences et technologie
4. Compétence numérique
5. Compétences sociales et civiques
6. Apprendre à apprendre
7. Esprit d'initiative et d'entreprise
8. Sensibilité et expression culturelles

7

Agenda mensuel

page 59

8

Glossaire pour valoriser les compétences

page 65

1

Mots clés du livret de compétences



Mots clés du livret de compétences

Adaptabilité

Capacité à s'adapter aisément à différents contextes et situations.

Adéquat

En capacité de répondre à un besoin ou une nécessité, sans afficher de performances exceptionnelles.

Approprié

Qui adopte une conduite ou un comportement corrects / juste ou adapté à un objectif.

Assidu

Conscientieux et persévérant dans l'accomplissement de travaux ou d'obligations.

Auto-évaluation

Un processus ou un modèle permettant de s'évaluer soi-même ainsi que l'ensemble de ses réalisations.

Capacité

Être en mesure de faire, d'expérimenter ou de comprendre quelque chose.

Compétences

Maîtrise, aisance ou dextérité acquises ou développées par la formation ou l'expérience / talents ou aptitudes qui ont été développés.

Compétences sociales

Attributs personnels permettant à une personne d'interagir efficacement et harmonieusement avec autrui.

Compromis

Résolution d'un différend impliquant des concessions mutuelles de la part de tous les acteurs en présence / acceptation d'une solution commune à mi-chemin entre deux ou plusieurs options qui s'opposent.

Connaissances

Prises de conscience ou sensibilisations issues de l'expérience ou des études / la somme ou l'étendue de ce qui a été perçu, découvert ou appris.

Conscience

Conscience de l'existence d'une chose ou compréhension d'une situation ou d'un sujet actuel par le biais d'informations ou de l'expérience.

Contrôle de soi

Capacité à faire preuve de retenue ou à maîtriser ses sentiments, émotions, réactions.

Conversation

Échange d'informations et d'idées par le dialogue.

Courant

Prévalent, généralisé ; largement répandu ou fréquemment utilisé.

Culture

Coutumes, traditions et croyances liées à un pays, une société ou une communauté de personnes.

Curieux

Désireux d'apprendre, avide de savoir.

Décoder

- Saisir la signification,
- Traduire un langage codé dans une langue source ou sous sa forme originale.

Discipline

Aptitude à contrôler ses comportements et agissements, soit par la motivation personnelle, soit par l'apprentissage et l'application de sanctions.

Écouter

Prêter une oreille attentive; être très attentif pour mieux entendre.

Empathie

Capacité à se mettre à la place d'une autre personne et d'imaginer ce qu'elle peut ressentir.

Éthique

Ensemble d'idées et de principes permettant de définir si un comportement est juste ou non d'un point de vue moral.

Exprimer

Transcrire des pensées en mots. Montrer/manifeste ou révéler.

Flexibilité

Capacité à s'adapter au changement en fonction des circonstances ou des situations, ou d'ajuster son comportement pour répondre à des besoins particuliers ou multiples.

Formation tout au long de la vie

La formation se poursuit tout au long de la vie. Flexible, diversifiée et disponible à différentes périodes et en différents lieux, elle englobe tous les secteurs, encourage l'apprentissage en dehors du cadre scolaire et tout au long de la vie adulte (c'est-à-dire l'enseignement post-obligatoire). L'Initiative Européenne pour la Formation tout au long de la Vie définit l'apprentissage continu comme : *"un processus de soutien continu qui incite et permet aux individus d'acquérir les connaissances, valeurs, compétences et sensibilisations dont ils auront besoin tout au long de leur vie et de les appliquer avec confiance, créativité et plaisir, dans différentes fonctions, circonstances et environnements."*

Gamme de compétences

Un ensemble de capacités, comportements, connaissances et aptitudes permettant à une personne (ou une entreprise) d'agir efficacement dans son travail ou face à une situation spécifique. La gamme de compétences indique si la personne dispose de connaissances et d'aptitudes suffisantes pour s'adapter à des circonstances très diverses.

Honnête

Qui ne se laisse pas aller au mensonge, à la tricherie ou au vol etc. Loyal.

Interagir

Agir en étroite collaboration avec d'autres personnes.

Lacune

Point ou qualité d'une personne ou d'une chose nécessitant une amélioration.

Médias sociaux

Les sites web et applications considérées collectivement et constituant un support permettant de partager des messages, photos et autres informations, en particulier sur les communautés ou forums en ligne axés sur des centres d'intérêts communs.

Moralité

Un système de principes éthiques. Conformité aux normes conventionnelles de conduite morale.

Netiquette

Les règles de conduite s'appliquant aux communications sur les réseaux informatiques, en particulier internet.

Opportunités

Ensemble de circonstances favorables, appropriées ou avantageuses. Une chance ou une perspective.

Ouverture d'esprit

Capacité d'un individu à prendre en compte des idées et opinions nouvelles ou qui sont différentes des siennes.

Patient

En capacité de supporter des circonstances éprouvantes en gardant une égalité d'humeur. Tolérant/compréhensif.

Pensées

L'acte de penser ou processus de réflexion ; délibération, méditation ou réflexion.

Persuader

Amener une personne à croire en faisant appel à sa raison ou à sa compréhension ; convaincre.

Point fort

Une qualité ou une capacité particulièrement positive qui rend une personne ou une chose efficace.

Positif

Avoir tendance à souligner les éléments favorables et constructifs. Constructif.

Priorité

Point sur lequel on porte une attention particulière / auquel on accorde la préférence sur les autres.

Proposer

Présenter ou suggérer une chose (un projet, un sujet, un cas) afin qu'elle soit examinée, acceptée ou mise en œuvre.

Qualification

Un relevé de résultats officiel fourni à l'issue d'un programme de formation régulièrement suivi ou validant la réussite d'un examen.

Réactif

Personne qui réagit ou répond rapidement ou favorablement à une suggestion, initiative, etc.

Respecter

Ressentir ou montrer de la considération à l'égard d'une personne; estimer ou admirer.

Se développer

Progresser par un développement naturel / augmenter en taille ou en substance.

Sentiments

Sensibilité émotionnelle ou morale / une impression ou une humeur / un état d'esprit / une sensation physique ou mentale.

Solution

Réponse spécifique ou manière de répondre à un problème.

Tâche

Travail spécifique qui doit être effectué en tant qu'obligation ou corvée.

TIC

(Technologie de l'Information et de la Communication)

Étude de la technologie appliquée à la gestion de l'information et de la communication.

Tolérance

Capacité à adopter une attitude visant à reconnaître et respecter les croyances et pratiques d'autrui.

2

Tests
linguistiques



Tests linguistiques



Afin de renforcer l'utilité du livret de Compétences, vous êtes invité à réaliser un test linguistique. Ce test peut s'effectuer en ligne. Voici quelques exemples de sites que vous pouvez consulter pour évaluer votre niveau.



Anglais

<http://www.cambridgeenglish.org/test-your-english/>

<http://englishenglish.com/english-test.htm>

<http://www.lcci.org.uk/placementtests/>



Espagnol

http://ave.cervantes.es/prueba_nivel/default.htm?Idioma=esp



Allemand

<http://www.goethe.de/cgi-bin/einstufungstest/einstufungstest.pl>



Polonais

<http://www.profi-lingua.pl/placement/polski/>



Italien

<http://www.acad.it/test-di-italiano-online.html>



Français

<http://www.languagelevel.com/french/index.htm>

<http://apprendre.tv5monde.com/en/learn-french/simulation-du-test-de-connaissance-du-francais>



Le tableau ci-dessous est extrait du Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues publié par le Conseil Européen. Il est conçu pour permettre de réaliser une auto-évaluation.

Réception

C2

Écoute

Je n'ai aucune difficulté à comprendre le langage oral, que ce soit en direct ou dans les médias, y compris si l'interlocuteur parle vite, à condition d'avoir eu le temps de me familiariser avec un accent particulier.

Lecture

Je peux lire aisément la plupart des textes, y compris abstraits ou structurellement et linguistiquement complexes, comme des manuels, des articles spécialisés et des œuvres littéraires.

Interaction

orale

Je peux participer aisément à tout type de conversation ou discussion, et je maîtrise les expressions idiomatiques et les tournures courantes.

Je parle couramment et je peux exprimer avec précision de fines nuances de sens. Si je rencontre un problème, je peux faire marche arrière et contourner la difficulté suffisamment habilement pour que personne ne s'en rende compte.

écrite

J'arrive à m'exprimer avec clarté et précision, en m'adressant à un destinataire de manière souple et efficace, dans un style sûr et personnel.

Production

orale

Je peux présenter une description ou une argumentation claire et fluide dans un style adapté au contexte, basée sur une structure logique efficace permettant à l'interlocuteur de repérer et mémoriser les points essentiels.

écrite

Je peux écrire des textes clairs et fluides dans un style approprié.
Je peux écrire des lettres, des rapports et des articles complexes, basés sur une structure logique efficace permettant au lecteur de repérer et mémoriser les points essentiels.
Je peux rédiger des résumés et des critiques sur des travaux professionnels ou des œuvres littéraires.

Réception

C1

Écoute

Je peux comprendre un long discours même s'il n'est pas clairement structuré et que les articulations sont uniquement implicites.
Je peux comprendre les émissions de télévision et les films sans trop d'efforts.

Lecture

Je peux comprendre des textes factuels ou littéraires longs et complexes et en apprécier les différences de style.
Je peux comprendre des articles spécialisés et de longues instructions techniques, même s'ils ne sont pas liés à mon domaine de spécialisation.

Interaction

orale

Je peux m'exprimer spontanément et couramment sans devoir chercher mes mots.
J'arrive à utiliser la langue de manière souple et efficace pour des relations sociales et professionnelles.
Je peux exprimer mes idées et opinions avec précision et lier mes interventions à celles de mes interlocuteurs.

écrite

Production

orale

Je peux présenter des descriptions claires et détaillées de sujets complexes, en intégrant des sous-thèmes, en développant certains points et en concluant mon intervention de manière appropriée.

écrite

Je peux m'exprimer dans un texte clair et bien structuré et développer mon point de vue.
Je peux écrire sur des sujets complexes dans une lettre, un essai ou un rapport, en soulignant les points que je considère importants.
Je peux adopter un style adapté à au destinataire.





Réception

B2

Écoute

Je peux comprendre des conférences et discours assez longs et suivre une argumentation complexe, si le sujet m'est relativement familier.

Je peux comprendre la plupart des émissions de télévision sur l'actualité et les informations.

Je comprends la plupart des films en langue standard.

Lecture

Je peux lire des articles et des rapports liés à des sujets contemporains dans lesquels les auteurs prennent position ou expriment un point de vue.

Je peux comprendre les textes littéraires contemporains en prose.

Interaction

orale

Je peux interagir avec un degré de spontanéité et d'aisance qui permet une interaction normale avec un locuteur natif. Je peux participer activement à une conversation sur des situations familières, présenter et défendre mon point de vue.

écrite

Je peux écrire des lettres visant à présenter des événements et des expériences qui sont importants sur un plan personnel.

Production

orale

Je peux présenter des descriptions détaillées et claires sur une vaste gamme de sujets relatifs à mes centres d'intérêt.

Je peux expliquer mon point de vue sur un sujet d'actualité ainsi que les avantages et inconvénients liés à différentes options.

écrite

Je peux rédiger des textes clairs et détaillés sur une grande diversité de sujets qui font partie de mes centres d'intérêt.

Je peux écrire des essais ou des rapports, communiquer des informations ou fournir des arguments pour soutenir un point de vue particulier.

Réception

B1

Écoute

Je peux comprendre les points essentiels lorsqu'un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de sujets familiers concernant l'école, le travail, les loisirs, etc. Je peux comprendre l'essentiel de nombreuses émissions de radio ou de télévision sur l'actualité ou des sujets qui m'intéressent à titre personnel ou professionnel si l'on parle de façon assez lente et distincte.

Lecture

Je peux comprendre des textes rédigés essentiellement dans une langue utilisée couramment dans la vie quotidienne ou relative à mon travail. Je peux comprendre la description d'évènements, l'expression de sentiments et de souhaits dans des lettres personnelles.

Interaction

orale

Je peux gérer la plupart des situations que l'on peut rencontrer au cours d'un voyage dans une région où la langue est parlée. Je peux participer sans préparation à une conversation sur des sujets familiers ou qui m'intéressent, ou qui concernent la vie quotidienne (par exemple famille, loisirs, travail, voyages ou actualités).

écrite

Je peux rédiger des lettres personnelles décrivant mes expériences et impressions.

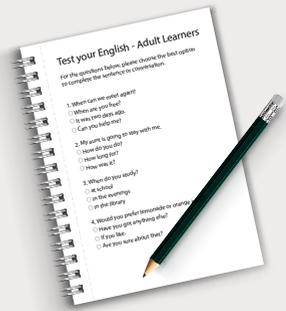
Production

orale

Je peux m'exprimer de manière simple pour faire part de mes expériences, d'évènements, de mes rêves, de mes espoirs ou de mes objectifs. Je peux fournir brièvement les raisons et explications concernant mes opinions ou mes projets. Je peux raconter une histoire ou l'intrigue d'un livre ou d'un film et exprimer mes réactions.

écrite

Je peux rédiger des textes directement liés à des sujets qui me sont familiers ou qui m'intéressent.



Réception

A2

Écoute

Je peux comprendre des expressions et un vocabulaire très courant relatifs à des sujets qui me concernent directement (par ex. des informations sur moi-même ou ma famille, les achats, l'environnement proche et le travail).
Je peux saisir les points essentiels de messages ou d'annonces clairs et simples.

Lecture

Je peux comprendre des textes courts et très simples.
J'arrive à trouver des informations particulières prévisibles dans des documents courants, comme les publicités, les prospectus, les menus et les horaires, et je peux comprendre des lettres personnelles courtes et simples.

Interaction

orale

Je peux communiquer dans le cadre de tâches simples et habituelles qui ne nécessitent qu'un échange d'informations simple et direct sur des thèmes et activités familiers.
Je peux avoir des échanges très courts, mais en règle générale, je ne comprends pas suffisamment pour poursuivre une conversation.

écrite

Je peux écrire des notes et des messages simples et courts relatifs à des sujets correspondant à des besoins immédiats.
Je peux écrire une lettre personnelle très simple, par exemple un courrier de remerciement.

Production

orale

Je peux utiliser une série de phrases ou d'expressions pour décrire en termes simples ma famille et d'autres personnes, mes conditions de vie, ma formation et mon activité professionnelle actuelle ou récente.

écrite

Je peux écrire un certain nombre d'expressions et de phrases simples reliées à l'aide de connecteurs tels que "et", "mais" et "car".



Réception

A1

Écoute

Je peux comprendre des termes familiers et expressions très courantes au sujet de moi-même, de ma famille et de l'environnement concret et immédiat, si les gens parlent lentement et distinctement.

Lecture

Je peux comprendre des noms familiers, des mots et des phrases très simples, par exemple dans des annonces, sur des affiches ou des catalogues.

Interaction

orale

Je peux interagir de façon simple, à condition que l'interlocuteur soit disposé à répéter ou reformuler ses phrases plus lentement et à m'aider à formuler ce que j'essaie de dire.
Je peux poser des questions simples sur des sujets familiers ou sur ce dont j'ai immédiatement besoin, et répondre à ce type de questions.

écrite

Je peux rédiger une carte postale simple et courte, par exemple un bonjour envoyé pendant les vacances.
Je peux remplir des formulaires en fournissant des informations personnelles, par exemple, mon nom, ma nationalité et mon adresse sur une fiche d'hôtel.

Production

orale

Je peux utiliser des expressions et phrases simples pour décrire mon lieu d'habitation et les gens que je connais.

écrite

Je peux écrire des expressions et des phrases isolées.

3

Compétences et éventail de compétences Comment les utiliser ?



Compétences et éventail de compétences

Chaque compétence est accompagnée de définitions générales et d'un éventail de compétences relatives à un domaine spécifique. **Les éventails de compétences fournissent un socle permettant de créer des formules qui pourront être ultérieurement utilisées par les participants dans le but de valoriser les connaissances et les compétences acquises durant leur séjour.** Chaque énoncé est accompagné d'informations sur l'éventail de compétences correspondant.

Compétences

Communication dans la langue maternelle

Définition

1. Exprimer des pensées et des idées de manière organisée en utilisant des compétences de communication orale, écrite et non verbales sous diverses formes et dans différents contextes.
2. Écouter de manière efficace pour décoder le contenu (savoir, valeurs, attitudes, intentions).
3. Utiliser la communication à diverses fins (informer, instruire, motiver et persuader) et dans divers environnements.

Éventail de compétences

- S1. Capacité à comprendre et interpréter des concepts, émotions, faits ou opinions sous forme orale.
 - S2. Capacité à comprendre et interpréter les concepts, émotions, faits ou opinions sous forme écrite.
 - S3. Capacité à exprimer les concepts, émotions, faits ou opinions sous forme orale.
 - S4. Capacité à exprimer les concepts, émotions, faits ou opinions sous forme écrite.
 - S5. Capacité à interpréter le monde et à se lier aux autres.
 - S6. Capacité à interagir de manière appropriée et créative dans toute situation.
-



Compétences

Communication en langues étrangères

Définition

1. Communiquer efficacement des pensées et des idées dans une langue étrangère, sous diverses formes et dans divers contextes.
2. Écouter efficacement pour décoder les contenus.
3. Utiliser la communication à diverses fins et dans des environnements étrangers.

Éventail de compétences

- S1. Capacité à comprendre et interpréter les concepts, émotions, faits ou opinions sous forme orale.
- S2. Capacité à comprendre et interpréter les concepts, émotions, faits ou opinions sous forme écrite.
- S3. Capacité à exprimer les concepts, émotions, faits ou opinions sous forme orale.
- S4. Capacité à exprimer des concepts, émotions, faits ou opinions sous forme écrite.
- S5. Capacité à interpréter le monde et à se lier aux autres.
- S6. Capacité à interagir de manière appropriée et créative dans toute situation.
- S7. Connaissance du vocabulaire, de la grammaire et de la langue.
- S8. Appréciation de la diversité culturelle.
- S9. Capacité à utiliser le langage technique conformément à son domaine professionnel.

Compétence mathématique et compétences de base en sciences et technologies

Définition

1. Démontrer sa capacité à raisonner avec les chiffres et autres concepts mathématiques.
2. Démontrer sa capacité à évaluer les informations scientifiques et numériques à partir de leurs sources et des méthodes utilisées pour les générer.
3. Démontrer sa capacité à évaluer les arguments scientifiques basés sur les preuves et à tirer des conclusions de ces arguments de manière appropriée.

Éventail de compétences

- S1. Capacité à faire appel à un raisonnement structuré pour résoudre un problème dans tout type de situation.
- S2. Compréhension des termes mathématiques et des concepts et capacité à les appliquer.
- S3. Connaissance des principes de base du monde naturel, des concepts scientifiques, des méthodes et des processus technologiques.
- S4. Capacité à effectuer des calculs basiques.

Compétences

Compétences en technologie numérique

Définition

1. Utiliser efficacement la technologie en tant qu'outil pour la recherche, l'organisation, l'évaluation et la communication d'informations.
2. Utiliser efficacement les technologies numériques, les outils de communication/mise en réseau et les médias sociaux pour accéder, gérer, intégrer, évaluer et générer des informations pour agir efficacement dans un environnement donné.
3. Compréhension fondamentale des problèmes éthiques et juridiques liés à l'accès et à l'utilisation des technologies de l'information.

Éventail de compétences

- S1. Utilisation critique de la technologie de l'information dans le travail.
 - S2. Connaissances de base en **TIC**.
 - S3. Comprendre le rôle, l'opportunité et les risques liés à la **technologie de l'information** dans la vie quotidienne.
 - S4. Capacité à utiliser et maîtriser des outils et équipements technologiques.
-

Apprendre à apprendre

Définition

1. Démontrer son engagement envers l'apprentissage tout au long de la vie.
2. Devenir un apprenant autodidacte : dépasser la simple maîtrise des compétences de base pour explorer et élargir ses connaissances et saisir les occasions de renforcer son expertise.
3. Faire preuve d'initiative pour hisser ses compétences à un niveau professionnel.
4. Procéder à une réflexion critique sur ses expériences passées afin de pouvoir aller de l'avant.

Éventail de compétences

- S1. Capacité à s'investir durablement dans divers types d'apprentissage.
 - S2. Identifier les opportunités présentes.
 - S3. Capacité à progresser et à assimiler de nouvelles connaissances, compétences et qualifications requises pour ses objectifs professionnels.
-

Compétences

Compétences sociales et civiques

Définition

1. Interagir efficacement avec les autres : savoir lorsqu'il est approprié d'écouter et de parler, et se conduire de manière respectable et professionnelle.
2. Flexibilité et adaptabilité : s'adapter au changement (à diverses fonctions sociétales, responsabilités professionnelles, plannings et contextes, travailler efficacement lors de changements de priorités) et se montrer flexible (réagir positivement aux commentaires, résister au stress, gérer positivement les échecs et les critiques, comprendre, négocier et équilibrer divers points de vue et croyances pour trouver des solutions, en particulier dans des environnements multiculturels).
3. Collaborer avec d'autres personnes : être en capacité de travailler efficacement et respectueusement avec diverses équipes, être flexible et désireux d'aider en acceptant les compromis nécessaires pour atteindre un objectif commun.
4. Opter pour le partage des responsabilités dans des travaux collaboratifs et valoriser les contributions de chacun des membres d'une équipe.

Éventail de compétences

- S1. Capacité à interagir efficacement avec les autres.
 - S2. Capacité à s'adapter aux changements de situation, à se montrer flexible et à travailler sous la pression.
 - S3. Capacité à travailler et à collaborer efficacement avec les autres membres d'une équipe.
-

Sensibilité et expression culturelles

Définition

1. Travailler efficacement dans une équipe multinationale.
2. Respecter et être conscient des différences culturelles, et travailler efficacement avec d'autres personnes issues de diverses origines sociales et culturelles.
3. Se montrer tolérant et ouvert face à des idées et valeurs différentes.
4. Utiliser les différences sociales et culturelles pour créer de nouvelles idées et améliorer l'innovation et la qualité du travail.

Éventail de compétences

- S1. Conscience de l'héritage culturel local, national, européen et de sa place dans le monde.
 - S2. Connaissances de base sur la culture contemporaine.
 - S3. Compréhension de la diversité culturelle.
-

Compétences

Esprit d'initiative et d'entreprise

Définition

1. Travailler de manière efficace au sein d'une équipe internationale.
2. Respecter et être conscient des différences culturelles et travailler efficacement avec des personnes de divers milieux sociaux et culturels.
3. Être tolérant et ouvert à différentes idées et valeurs.
4. Faire usage des différences sociales et culturelles pour faire émerger de nouvelles idées et accroître l'innovation et la qualité du travail.

Éventail de compétences

- S1. Aptitude à passer des idées à l'action.
 - S2. Créativité / innovation.
 - S3. Aptitude à planifier et gérer les tâches.
 - S4. Indépendance.
 - S5. Motivation.
 - S6. Détermination.
-

4

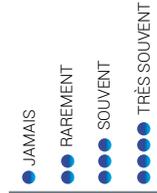
Préparation avant la mobilité



Communication dans la langue maternelle



La communication dans la langue maternelle concerne la capacité à s'exprimer et à interpréter des concepts, pensées, émotions, faits et opinions à l'oral et à l'écrit (écoute, expression, lecture et écriture), et d'interagir linguistiquement de façon appropriée et créative dans des contextes sociétaux et culturels très divers.



Compréhension

1. Je peux **interagir** de manière appropriée. —————>
2. Je **lis** et **comprends** facilement des instructions écrites. —————>

Expression

3. Je peux **transmettre** un message compréhensible aux autres. —————>
4. Je sais quand **utiliser** les différents niveaux de langage (familier, informel, formel). —————>
5. Je peux **développer** et **articuler** des idées et justifier un point de vue. —>
6. J'arrive à **définir** clairement mes objectifs et mes idées. —————>
7. J'arrive à **communiquer** clairement mes objectifs et mes idées. —————>
8. Je peux **répondre** de manière immédiate, constructive et critique aux idées des autres. —————>

Écriture

9. A l'écrit, j'arrive à **organiser** et **articuler** mes idées pour créer des rapports structurés. —————>

➔ Vous venez d'évaluer vos compétences en langue maternelle. Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

.....



Communication en langues étrangères

La communication en langues étrangères fait appel à des capacités plus importantes que les simples compétences de base en communication dans sa langue maternelle. Elle implique des compétences en médiation, compréhension de la langue et d'autres cultures. Le degré de maîtrise dépend de plusieurs facteurs, entre autres la capacité d'écoute, l'expression orale, la lecture et l'écriture.



Compréhension

1. Je peux écouter et **comprendre** un message oral, y compris de la part des habitants du pays. →
2. Je peux **interagir** de manière appropriée avec les habitants du pays. →
3. Je **comprends** les instructions de mon responsable. →
4. Je peux **comprendre** des textes écrits : les points essentiels, les détails et les idées implicites. →

Expression

5. Je peux trouver une solution à un problème en **communiquant** même avec des connaissances limitées d'une langue. →
6. Je peux **utiliser** une langue étrangère dans des situations de la vie quotidienne : conversations dans les magasins, sur le lieu de travail, travail en groupe, débats... →
7. J'arrive à **communiquer** clairement en utilisant un vocabulaire et des expressions appropriées. →
8. J'arrive à **communiquer** en respectant l'accent et la prononciation. →
9. Je suis **conscient(e)** de la différence entre le langage formel et informel, et je peux **l'exprimer**. →
10. Je peux **utiliser un langage technique** lié à mon domaine professionnel. →

Écriture

11. Je peux **communiquer** par écrit en utilisant un vocabulaire approprié et des phrases dans un contexte professionnel. →
12. Je peux **traduire** des textes écrits. →

→ Vous venez d'évaluer vos compétences en langues étrangères. Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

.....

$$(n-1)BO + (n-1)B + (n-1)B^2$$

$$4 \times \sqrt{7} \times r^2$$

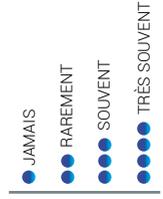
$$L=50,000$$



Compétence mathématique & de base en sciences et technologie

La compétence mathématique est l'aptitude à développer et appliquer un raisonnement mathématique en vue de résoudre divers problèmes de la vie quotidienne. En s'appuyant sur une maîtrise solide du calcul, l'accent est mis sur le raisonnement et l'activité ainsi que sur le savoir.

La compétence mathématique implique, à des degrés différents, la capacité et la volonté d'utiliser des modes mathématiques de pensée (réflexion logique et dans l'espace) et de représentation (formules, modèles, constructions, graphiques/diagrammes).



Utilisation pratique

- Je peux **convertir une devise, calculer** et gérer les coûts dans la vie quotidienne.
- Je peux **résoudre** des problèmes pratiques à l'aide de multiplications et divisions.
- Je peux **comprendre** et utiliser des fractions simples.
- Je peux **comprendre**, évaluer, mesurer et comparer des longueurs, capacités, poids et températures.
- Je peux **extraire, utiliser** et **comparer** des informations à partir de listes, tableaux, diagrammes et graphiques simples.
- J'utilise le **raisonnement mathématique (modèles, graphiques, diagrammes)**, dans ma vie personnelle et professionnelle.
- Je peux **créer/planifier** un budget pour une action/projet spécifique.
- Je sais **résoudre** des problèmes mathématiques simples sans l'aide d'une calculatrice.
- Je peux **analyser** les risques liés à mes décisions.

➔ Vous venez d'évaluer vos compétences mathématiques et compétences en sciences et technologie. Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....
.....



Compétence numérique

La compétence numérique se rapporte à l'utilisation fiable et critique des technologies de l'information utilisées dans la société et aux compétences de base en technologie de l'information et de la communication (TIC).



Internet

1. Je peux **trouver, comprendre et utiliser** des informations sur Internet. →
2. Je peux utiliser les médias sociaux pour **communiquer**. →
3. Je peux **comprendre, analyser** de manière critique et **utiliser** les médias en ligne. →
4. Je peux **comprendre, analyser** de manière critique et **utiliser** les réseaux sociaux. →
5. Je **comprends** les risques liés à l'exposition d'informations sensibles sur le web et je sais comment procéder pour les sécuriser. →
6. Je **comprends** les problèmes liés à la sécurité sur internet. →

Informatique

7. Je peux **utiliser** un ordinateur. →
8. J'**utilise** une boîte de messagerie électronique et **rédige** des messages dans un style formel et approprié. →
9. Je peux **utiliser** les applications suivantes :
 - a. Je **maîtrise** le logiciel Excel, y compris les formules de base et la création de graphiques. →
 - b. Je peux **créer** des présentations dans PowerPoint. →
 - c. Je peux **utiliser** Word pour **écrire** des rapports. →
 - d. Je peux **utiliser** InDesign ou logiciels similaires. →
 - e. Je peux **utiliser** Photoshop ou logiciels similaires. →
 - f. Je peux **utiliser** Adobe Illustrator ou logiciels similaires. →
10. Je peux **rédiger** un CV sur un ordinateur. →
11. Je peux **taper** rapidement à l'aide de mes 10 doigts. →
12. Je peux **programmer/écrire** un code informatique. →
13. Je peux **utiliser** les équipements de bureau (imprimante, fax, photocopieuse). →

➔ Vous venez d'évaluer vos compétences numériques. Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

Compétences sociales et civiques



Les compétences sociales se réfèrent aux compétences personnelles, interpersonnelles et interculturelles, et à toute forme de comportement permettant aux individus d'agir de manière efficace et constructive dans leur vie sociale et professionnelle. Ces compétences sont liées au bien-être individuel et social. Elles nécessitent une compréhension des codes de conduite et des coutumes provenant d'environnements différents.

Les compétences civiques, notamment les connaissances des concepts et structures sociales et politiques (démocratie, justice, égalité, citoyenneté et droits civiques) permettent aux individus de participer activement à la vie démocratique.



Tolérance et flexibilité

1. Je **m'adapte** facilement à de nouvelles situations. → ○ ○ ○ ○ ○
2. J'arrive à **trouver un équilibre** entre différents points de vue pour arriver à des **compromis**. → ○ ○ ○ ○ ○
3. Je suis **tolérant(e)** envers les personnes dont les valeurs sont différentes des miennes. → ○ ○ ○ ○ ○

Contrôle

4. Je suis **résistant(e)** face à des situations stressantes. → ○ ○ ○ ○ ○
5. Suite à une situation conflictuelle, je **retrouve mon calme** très rapidement. → ○ ○ ○ ○ ○

Comportement professionnel

6. J'**assume** la responsabilité de mes actes et je reconnais mes erreurs. → ○ ○ ○ ○ ○
7. Je me conduis d'une **manière respectable et professionnelle**. → ○ ○ ○ ○ ○
8. Je sais que je dois **contrôler** mes émotions au travail et je **reste** professionnel(le) en toute circonstance. → ○ ○ ○ ○ ○

Travail en équipe

9. Je sais **travailler** en équipe. → ○ ○ ○ ○ ○
10. Je sais **m'adapter** aux différentes méthodes de travail au sein d'équipes internationales. → ○ ○ ○ ○ ○

➔ **Vous venez d'évaluer vos compétences sociales et civiques.** Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

.....



Apprendre à apprendre

Cette partie est consacrée à la formation continue, à la capacité de poursuivre et d'organiser son propre apprentissage, individuellement ou en groupe, en fonction de ses besoins personnels, ainsi qu'à la connaissance des méthodes et des opportunités d'apprentissage.

Désir d'apprendre



1. Je **consacre** du temps à l'**auto-apprentissage**.
2. Je désire **acquérir** de nouvelles compétences.
3. Je collecte des informations à des fins de recherche.
4. Je peux **repérer** une opportunité et la saisir.
5. J'**apprends** à prendre du recul et à relativiser.

Persévérance

6. Je sais me **motiver** et **m'engager**.
7. Je **persévère** dans mon travail et me **concentre** sur des objectifs.
8. Je **prends** mes échecs en considération,
mais je me remets rapidement sur les rails.

Difficultés

9. Je **poursuis** mes objectifs même face à des difficultés.
10. Je **suis capable** d'autocritique en cas d'échec.
11. Je peux **supporter** la pression.
12. Je peux **aider** les autres à gérer leur stress.
13. Je suis capable de **reconnaître** mes limites
et je sais à quel moment demander de l'aide.

➔ Vous venez d'évaluer vos compétences «Apprendre à apprendre». Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....
.....

Esprit d'initiative et d'entreprise



L'esprit d'initiative et d'entreprise se rapporte à la capacité à traduire des idées en actions. Il englobe les notions de créativité, d'innovation, de prise de risque ainsi que la capacité à planifier et gérer des projets pour atteindre des objectifs. La personne est consciente du contexte professionnel et peut saisir les opportunités qui se présentent. Elle peut acquérir des compétences et des savoirs spécifiques complémentaires pour organiser ou participer à des activités sociales ou commerciales. Cette partie concerne également la conscience des valeurs éthiques et la promotion de la bonne gouvernance.

Gestion de projet



1. Je sais **transformer des idées en action** en proposant de nouvelles solutions. →
2. Je sais planifier et **organiser mes activités**. →
3. Je peux **déléguer des tâches** à des personnes compétentes si nécessaire. →
4. Je peux **me sortir** de situations complexes de manière autonome. →
5. Je sais **informer** les personnes concernées dans des situations difficiles. →
6. Je sais **anticiper** les conséquences de mes actions. →
7. Je peux **évaluer la réussite** de mes activités lorsqu'elles sont terminées. →
8. Je **prends** des initiatives et je **propose des idées** à mon responsable. →
9. Je peux **accepter et appliquer** des évaluations et des critiques sur mes idées. →

→ Vous venez d'évaluer votre esprit d'initiative et d'entreprise. Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

.....

Sensibilité et expression culturelles



La sensibilité et l'expression culturelles concernent la capacité à apprécier l'importance de l'expression créatrice d'idées, d'expériences et d'émotions à travers diverses disciplines (musique, arts du spectacle, littérature et arts visuels...).

Tolérance et flexibilité



1. J'ai été **confronté(e)** à des différences culturelles et religieuses. —————>
2. Je **m'intéresse** aux traditions / événements culturels qui ont lieu à l'étranger ainsi qu'à l'art et à la culture. —————>
3. Je **comprends** les différences multiculturelles et socioéconomiques. —————>
4. Je **respecte** les cultures et croyances différentes et je suis **tolérant** envers les personnes dont les valeurs diffèrent des miennes. —————>
5. Je **m'adapte** au contexte et coutumes locales et j'agis en conséquence. —————>
6. Je suis **capable d'expliquer** ma propre culture à un étranger. —————>
7. Je **peux expliquer** les malentendus culturels. —————>
8. Je **comprends** les malentendus culturels. —————>
9. Je suis **conscient(e)** de mes préjugés sur d'autres cultures mais je sais les dépasser. —————>

➔ **Vous venez d'évaluer votre sensibilité et expression culturelles.** Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

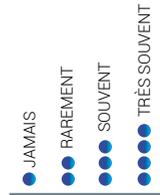
.....

5

Pendant
la mobilité



Communication dans la langue maternelle



1. Je **parle** à ma famille et à mes amis depuis mon pays d'accueil. →
2. J'**écris** régulièrement sur les choses que je fais. →
3. Je **discute** de mon expérience de mobilité par des emails et des blogs et pour **décrire** mon mode de vie. →
4. Je **suis en contact** avec mon superviseur/chargé(e) de projet dans mon pays d'accueil. →
5. J'**essaie de transmettre** des connaissances aux habitants du pays concernant ma langue maternelle. →

→ Vous venez d'évaluer vos compétences en langue maternelle. Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

.....



Communication en langues étrangères



1. Je **comprends** ce que les autres me disent dans les situations de la vie quotidienne. →
2. Je **comprends** ce que mes collaborateurs me disent sur mon lieu de travail. →
3. Je **comprends** et applique les instructions de mon responsable. →
4. Je **comprends** les habitants du pays quand ils parlent. →
5. J'**utilise mon langage corporel** lorsque j'ai des connaissances limitées de la langue. →
6. J'**utilise** un vocabulaire alternatif lorsqu'il me manque un mot de vocabulaire précis. →
7. J'**exprime** mes pensées dans une langue étrangère dans les situations de la vie quotidienne, et les autres me comprennent. →
8. J'**exprime** mes pensées dans une langue étrangère sur mon lieu de travail, et mes collègues me comprennent. →
9. Je **connais la différence** entre langage formel et informel et je sais l'**exprimer**. →
10. J'**utilise un vocabulaire technique** lié à mon domaine professionnel. →
11. Je **traduis** des textes écrits. →

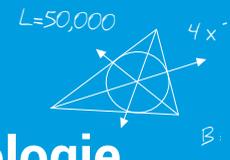
→ Vous venez d'évaluer vos compétences en langues étrangères. Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

.....

$$(n-1)B_0 + (n-1)B_1 + (n-2)B_2$$

$$4 \times \sqrt{h} \times r^2$$



Compétence mathématique & de base en sciences et technologie

● JAMAIS
 ● RAREMENT
 ● SOUVENT
 ● TRÈS SOUVENT

Utilisation pratique

1. Je sais **convertir une devise, calculer** et gérer les coûts dans la vie quotidienne. → ○ ○ ○ ○
2. Je **résous** des problèmes pratiques à l'aide de multiplications et des divisions. → ○ ○ ○ ○
3. Je **comprends** et utilise des fractions simples. → ○ ○ ○ ○
4. Je **comprends**, évalue, mesure et compare les longueurs, les capacités, les poids et les températures. → ○ ○ ○ ○
5. J'**extrais, utilise** et **compare** des informations à partir de listes, tableaux, diagrammes et graphiques simples. → ○ ○ ○ ○
6. J'utilise le **raisonnement mathématique (modèles, graphiques, diagrammes)**, dans ma vie personnelle et professionnelle. → ○ ○ ○ ○
7. Je **crée/planifie** un budget pour une action/projet spécifique. → ○ ○ ○ ○
8. J'**effectue** des calculs dans des situations de la vie quotidienne. → ○ ○ ○ ○
9. Je **gère** mes dépenses quotidiennes et mon budget. → ○ ○ ○ ○
10. J'**analyse** les risques liés à mes décisions. → ○ ○ ○ ○

➔ Vous venez d'évaluer vos compétences mathématiques et compétences en sciences et technologie. Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

.....



Compétence numérique



Internet

1. Je peux **trouver, comprendre et utiliser** des informations sur Internet. →
2. Je peux utiliser les médias sociaux pour **communiquer**. →
3. Je peux **comprendre, analyser** de manière critique et **utiliser** les médias en ligne. →
4. Je peux **comprendre, analyser** de manière critique et **utiliser** les réseaux sociaux. →
5. Je **comprends** les risques liés à l'exposition d'informations sensibles sur le web et je sais comment procéder pour les sécuriser. →
6. Je **comprends** les problèmes liés à la sécurité sur internet. →

Informatique

7. Je peux **utiliser** un ordinateur. →
8. J'**utilise** une boîte de messagerie électronique et **rédige** des messages dans un style formel et approprié. →
9. Je peux **utiliser** les applications suivantes :
 - a. Je **maîtrise** le logiciel Excel, y compris les formules de base et la création de graphiques. →
 - b. Je peux **créer** des présentations dans PowerPoint. →
 - c. Je peux **utiliser** Word pour écrire des rapports. →
 - d. Je peux **utiliser** InDesign ou logiciels similaires. →
 - e. Je peux **utiliser** Photoshop ou logiciels similaires. →
 - f. Je peux **utiliser** Adobe Illustrator ou logiciels similaires. →
10. Je peux **rédiger** un CV sur un ordinateur. →
11. Je peux **taper** rapidement à l'aide de mes 10 doigts. →
12. Je peux **programmer/écrire** un code informatique. →
13. Je peux **utiliser** les équipements de bureau (imprimante, fax, photocopieuse). →

➔ Vous venez d'évaluer vos compétences numériques. Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

.....

Compétences sociales et civiques



Tolérance et flexibilité

1. Je **m'entends bien** avec les gens de mon pays d'accueil. →
2. Je **m'adapte facilement** à des nouvelles situations. →
3. Je **prends en considération les opinions** d'autres personnes dans l'équipe. →
4. Je **communique facilement avec mes collègues**. →
5. Je **trouve un équilibre** entre des points de vue différents pour arriver à des compromis. →
6. Je **sais gérer** les imprévus (tâches supplémentaires, etc.). →

Contrôle

7. Je suis **résistant(e)** face à des situations stressantes. →
8. Je **contrôle mes émotions** même dans des situations difficiles. →
9. Suite à une situation conflictuelle, je **retrouve mon calme** très rapidement. →

Comportement professionnel

10. J'**adopte** une hygiène personnelle correcte. →
11. Je **m'habille** de manière appropriée (choix des tenues, maquillage, bijoux etc.). →
12. Je **fais preuve** de discipline et j'arrive à l'heure. →
13. Je **me conduis** de manière responsable, respectable et professionnelle. →
14. Je **demande et comprends** ce que l'on attend de moi. →
15. J'ai une **attitude positive**. →
16. Je **planifie** les différentes étapes de mes actions. →
17. Je **prévois** les conséquences possibles de mes actions. →
18. J'**utilise** un langage approprié pour m'adapter à différents publics cibles. →



19. Je sais que je dois **maîtriser mes émotions** au travail et rester professionnel(le) en toute circonstance. —————>

Travail en équipe

20. Je sais **travailler en équipe**. —————>

21. Je suis **conscient(e)** de ma place et de mon rôle dans l'équipe. —————>

22. Je **sais m'adapter** aux différentes méthodes de travail au sein d'équipes internationales. —————>

➔ **Vous venez d'évaluer vos compétences sociales et civiques.** Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

.....



Apprendre à apprendre

JAMAIS	RAREMENT	SOUVENT	TRÈS SOUVENT
●	●●	●●●	●●●●

Désir d'apprendre

- Je **consacre** du temps à l'auto-apprentissage. → ○ ○ ○ ○
- Je **désire acquérir** de nouvelles compétences. → ○ ○ ○ ○
- J'accepte les challenges pour acquérir de nouvelles compétences. → ○ ○ ○ ○
- J'**utilise** mes ressources et ma créativité pour résoudre les problèmes. → ○ ○ ○ ○
- Je **collecte** des informations pour effectuer des recherches. → ○ ○ ○ ○
- Je **recherche** et je prends en compte les conseils avisés. → ○ ○ ○ ○
- Je **repère** les opportunités et je les saisis. → ○ ○ ○ ○

Persévérance

- J'**ose poser des questions** et remettre en cause les idées et théories établies. → ○ ○ ○ ○
- Je sais me motiver et m'**engager**. → ○ ○ ○ ○
- Je **suis persévérant(e)** dans mon travail et je me concentre sur mes objectifs. → ○ ○ ○ ○
- Je **prends mes échecs en considération**, mais je me remets rapidement sur les rails. → ○ ○ ○ ○

Difficultés

- Je **poursuis** mes objectifs même si je fais face à des difficultés. → ○ ○ ○ ○
- Je suis **capable** d'autocritique en cas d'échec. → ○ ○ ○ ○
- Je **supporte** la pression. → ○ ○ ○ ○
- J'**aide** les autres à gérer leur stress. → ○ ○ ○ ○
- Je **reconnais** mes limites et je sais à quel moment demander de l'aide. → ○ ○ ○ ○

➔ Vous venez d'évaluer vos compétences «Apprendre à apprendre». Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

.....

Esprit d'initiative et d'entreprise



Gestion de projet

1. Je **transforme les idées en action**. _____ →
2. Je **propose** de nouvelles activités à mon responsable. _____ →
3. Je **recherche** des manières de travailler différentes et plus efficaces. _____ →
4. Je **planifie** mon travail à l'avance. _____ →
5. J'**organise** mon temps de manière à pouvoir faire face à des situations imprévues. _____ →
6. Je **classe** mes tâches par ordre de priorité. _____ →
7. Je **défends** les valeurs et missions de ma structure. _____ →
8. Je **gère mes activités** en collaborant avec différentes parties prenantes. _____ →
9. Je **sais donner mon avis** lors des réunions professionnelles. _____ →
10. Je **délègue les tâches** à des personnes compétentes si nécessaire. _____ →
11. J'**analyse les forces** et les faiblesses d'un projet. _____ →
12. J'**évalue la réussite** de mes activités lorsqu'elles sont terminées. _____ →
13. Je **trouve et applique des solutions** alternatives si le plan initial a échoué. _____ →
14. J'**exécute mes tâches** dans les délais. _____ →

Autonomie

15. Je **suis autonome** dans mon travail. _____ →
16. Je **voyage** de manière autonome. _____ →
17. Je **suis indépendant(e)** dans ma vie quotidienne (déplacements, courses...). _____ →

➔ **Vous venez d'évaluer votre esprit d'initiative et d'entreprise.** Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....
.....

Sensibilité et expression culturelles



Tolérance et flexibilité

JAMAIS	RAREMENT	SOUVENT	TRÈS SOUVENT
●	●●	●●●	●●●●

1. J'ai été **confronté(e)** à des différences culturelles et religieuses, en particulier dans le pays d'accueil de mon projet de mobilité. —————> ○ ○ ○ ○
2. J'**interagis** avec des personnes de différents milieux culturels. —————> ○ ○ ○ ○
3. Je **m'intéresse** aux traditions/événements culturels qui ont lieu à l'étranger ainsi qu'à l'art et à la culture. —————> ○ ○ ○ ○
4. Je **comprends** les différences multiculturelles et socioéconomiques. —————> ○ ○ ○ ○
5. Je **respecte** les cultures et croyances différentes et je suis **tolérant(e)** envers les personnes dont les valeurs diffèrent des miennes. —————> ○ ○ ○ ○
6. Je **m'adapte** au contexte et coutumes locales et j'agis en conséquence. —————> ○ ○ ○ ○
7. Je suis **capable d'expliquer** ma propre culture à un étranger. —————> ○ ○ ○ ○
8. Je **peux expliquer** les malentendus culturels. —————> ○ ○ ○ ○
9. Je **comprends** les malentendus culturels. —————> ○ ○ ○ ○
10. Je suis **conscient(e)** de mes préjugés sur d'autres cultures mais je sais les dépasser. —————> ○ ○ ○ ○

➔ **Vous venez d'évaluer votre sensibilité et expression culturelles.** Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

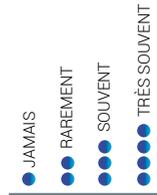
.....

6

Après
la mobilité



Communication dans la langue maternelle



Compréhension

1. Je peux **interagir** de manière appropriée. —————> ○ ○ ○ ○
2. Je **lis** et **comprends** facilement des instructions écrites. —————> ○ ○ ○ ○

Expression

3. Je peux **transmettre** un message compréhensible aux autres. —————> ○ ○ ○ ○
4. Je sais quand **utiliser** les différents niveaux de langage (familier, informel, formel). —————> ○ ○ ○ ○
5. Je peux **développer** et **articuler** des idées et justifier un point de vue. —> ○ ○ ○ ○
6. J'arrive à **définir** clairement mes objectifs et mes idées. —————> ○ ○ ○ ○
7. J'arrive à **communiquer** clairement mes objectifs et mes idées. —————> ○ ○ ○ ○
8. Je peux **répondre** de manière immédiate, constructive et critique aux idées des autres. —————> ○ ○ ○ ○

Écriture

9. A l'écrit, j'arrive à **organiser** et **articuler** mes idées pour créer des rapports structurés. —————> ○ ○ ○ ○

➔ **Vous venez d'évaluer vos compétences en langue maternelle.** Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

.....



Communication en langues étrangères



Compréhension

1. Je peux écouter et **comprendre** un message oral, y compris de la part des habitants du pays. →
2. Je peux **interagir** de manière appropriée avec les habitants du pays. →
3. Je **comprends** les instructions de mon responsable. →
4. Je peux **comprendre** des textes écrits : les points essentiels, les détails et les idées implicites. →

Expression

5. Je peux trouver une solution à un problème en **communiquant** même avec des connaissances limitées d'une langue. →
6. Je peux **utiliser** une langue étrangère dans des situations de la vie quotidienne : conversations dans les magasins, sur le lieu de travail, travail en groupe, débats... →
7. J'arrive à **communiquer** clairement en utilisant un vocabulaire et des expressions appropriées. →
8. J'arrive à **communiquer** en respectant l'accent et la prononciation. →
9. Je suis **conscient(e)** de la différence entre le langage formel et informel, et je peux **l'exprimer**. →
10. Je peux **utiliser un langage technique** lié à mon domaine professionnel. →

Écriture

11. Je peux **communiquer** par écrit en utilisant un vocabulaire approprié et des phrases dans un contexte professionnel. →
12. Je peux **traduire** des textes écrits. →

➔ Vous venez d'évaluer vos compétences en langues étrangères. Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

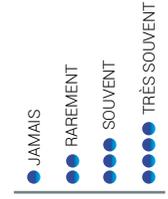
.....

$$(n-0)B0 + (n-1)B1 + (n-2)B2$$

$$4 \times \sqrt{h} \times r2$$



Compétence mathématique & de base en sciences et technologie



Utilisation pratique

1. Je peux **convertir une devise, calculer** et gérer les coûts dans la vie quotidienne. → ○ ○ ○ ○
2. Je peux **résoudre** des problèmes pratiques à l'aide de multiplications et divisions. → ○ ○ ○ ○
3. Je peux **comprendre** et utiliser des fractions simples. → ○ ○ ○ ○
4. Je peux **comprendre**, évaluer, mesurer et comparer des longueurs, capacités, poids et températures. → ○ ○ ○ ○
5. Je peux **extraire, utiliser et comparer** des informations à partir de listes, tableaux, diagrammes et graphiques simples. → ○ ○ ○ ○
6. J'**utilise le raisonnement mathématique (modèles, graphiques, diagrammes)**, dans ma vie personnelle et professionnelle. → ○ ○ ○ ○
7. Je peux **créer/planifier** un budget pour une action/projet spécifique. → ○ ○ ○ ○
8. Je sais **résoudre** des problèmes mathématiques simples sans l'aide d'une calculatrice. → ○ ○ ○ ○
9. Je peux **analyser** les risques liés à mes décisions. → ○ ○ ○ ○

➔ Vous venez d'évaluer vos compétences mathématiques et compétences en sciences et technologie. Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

.....



Compétence numérique



Internet

1. Je peux **trouver, comprendre et utiliser** des informations sur Internet. →
2. Je peux utiliser les médias sociaux pour **communiquer**. →
3. Je peux **comprendre, analyser** de manière critique et **utiliser** les médias en ligne. →
4. Je peux **comprendre, analyser** de manière critique et **utiliser** les réseaux sociaux. →
5. Je **comprends** les risques liés à l'exposition d'informations sensibles sur le web et je sais comment procéder pour les sécuriser. →
6. Je **comprends** les problèmes liés à la sécurité sur internet. →

Informatique

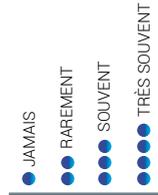
7. Je peux **utiliser** un ordinateur. →
8. J'**utilise** une boîte de messagerie électronique et **rédige** des messages dans un style formel et approprié. →
9. Je peux **utiliser** les applications suivantes :
 - a. Je **maîtrise** le logiciel Excel, y compris les formules de base et la création de graphiques. →
 - b. Je peux **créer** des présentations dans PowerPoint. →
 - c. Je peux **utiliser** Word pour **écrire** des rapports. →
 - d. Je peux **utiliser** InDesign ou logiciels similaires. →
 - e. Je peux **utiliser** Photoshop ou logiciels similaires. →
 - f. Je peux **utiliser** Adobe Illustrator ou logiciels similaires. →
10. Je peux **rédiger** un CV sur un ordinateur. →
11. Je peux **taper** rapidement à l'aide de mes 10 doigts. →
12. Je peux **programmer/écrire** un code informatique. →
13. Je peux **utiliser** les équipements de bureau (imprimante, fax, photocopieuse). →

➔ Vous venez d'évaluer vos compétences numériques. Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

.....

Compétences sociales et civiques



Tolérance et flexibilité

- Je **m'adapte** facilement à de nouvelles situations. → ○ ○ ○ ○
- J'arrive à **trouver un équilibre** entre différents points de vue pour arriver à des **compromis**. → ○ ○ ○ ○
- Je suis **tolérant(e)** envers les personnes dont les valeurs sont différentes des miennes. → ○ ○ ○ ○

Contrôle

- Je suis **résistant(e)** face à des situations stressantes. → ○ ○ ○ ○
- Suite à une situation conflictuelle, je **retrouve mon calme** très rapidement. → ○ ○ ○ ○

Comportement professionnel

- J'**assume** la responsabilité de mes actes et je reconnais mes erreurs. → ○ ○ ○ ○
- Je me conduis d'une **manière respectable et professionnelle**. → ○ ○ ○ ○
- Je sais que je dois **contrôler** mes émotions au travail et je **reste** professionnel(le) en toute circonstance. → ○ ○ ○ ○

Travail en équipe

- Je sais **travailler** en équipe. → ○ ○ ○ ○
- Je sais **m'adapter** aux différentes méthodes de travail au sein d'équipes internationales. → ○ ○ ○ ○

➔ **Vous venez d'évaluer vos compétences sociales et civiques.** Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

.....



Apprendre à apprendre



Désir d'apprendre

1. Je **consacre** du temps à l'**auto-apprentissage**. →
2. Je désire **acquérir** de nouvelles compétences. →
3. Je **collecte** des informations à des fins de recherche. →
4. Je peux **repérer** une opportunité et la saisir. →
5. J'**apprends** à prendre du recul et à relativiser. →

Persévérance

6. Je sais me **motiver** et **m'engager**. →
7. Je **persévère** dans mon travail et me **concentre** sur des objectifs. →
8. Je **prends** mes échecs en considération,
mais je me remets rapidement sur les rails. →

Difficultés

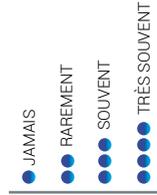
9. Je **poursuis** mes objectifs même face à des difficultés. →
10. Je **suis capable** d'autocritique en cas d'échec. →
11. Je peux **supporter** la pression. →
12. Je peux **aider** les autres à gérer leur stress. →
13. Je suis capable de **reconnaître** mes limites
et je sais à quel moment demander de l'aide. →

➔ Vous venez d'évaluer vos compétences «Apprendre à apprendre». Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

.....

Esprit d'initiative et d'entreprise



Gestion de projet

1. Je sais **transformer des idées en action** en proposant de nouvelles solutions. →
2. Je sais planifier et **organiser mes activités**. →
3. Je peux **déléguer des tâches** à des personnes compétentes si nécessaire. →
4. Je peux **me sortir** de situations complexes de manière autonome. →
5. Je sais **informer** les personnes concernées dans des situations difficiles. →
6. Je sais **anticiper** les conséquences de mes actions. →
7. Je peux **évaluer la réussite** de mes activités lorsqu'elles sont terminées. →
8. Je **prends** des initiatives et je **propose des idées** à mon responsable. →
9. Je peux **accepter et appliquer** des évaluations et des critiques sur mes idées. →

➔ Vous venez d'évaluer votre esprit d'initiative et d'entreprise. Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

.....

Sensibilité et expression culturelles



Tolérance et flexibilité

1. J'ai été **confronté(e)** à des différences culturelles et religieuses. —————>
2. Je **m'intéresse** aux traditions/événements culturels qui ont lieu à l'étranger ainsi qu'à l'art et à la culture. —————>
3. Je **comprends** les différences multiculturelles et socioéconomiques. —————>
4. Je **respecte** les cultures et croyances différentes et je suis **tolérant(e)** envers les personnes dont les valeurs diffèrent des miennes. —————>
5. Je **m'adapte** au contexte et coutumes locales et j'agis en conséquence. —————>
6. Je suis **capable d'expliquer** ma propre culture à un étranger. —————>
7. Je **peux expliquer** les malentendus culturels. —————>
8. Je **comprends** les malentendus culturels. —————>
9. Je suis **conscient(e)** de mes préjugés sur d'autres cultures mais je sais les dépasser. —————>

➔ Vous venez d'évaluer votre sensibilité et expression culturelles. Quels exemples donneriez-vous lors d'un entretien ? Comment pourriez-vous valoriser ces compétences ?

.....

.....

7

Agenda mensuel



Cochez la case correspondant à votre humeur !



Comment avez-vous été **accueilli au sein de votre structure ?**

.....

.....

.....

Avez-vous **rencontré votre tuteur ?**

• Si oui, **comment s'est déroulée la rencontre ?**

.....

.....

.....

• Si non, **quand est-il prévu que vous le rencontriez ?**

.....

.....

.....

Avez-vous participé à certaines activités de la structure ? **Lesquelles ?**

.....

.....

.....

Pensez-vous avoir reçu suffisamment **d'information pour mener à bien votre mission ?**

.....
.....
.....

Après quelques jours sur le terrain, **quel regard jetez-vous sur les objectifs définis lors de votre préparation ?**

.....
.....
.....

Vous semblent-ils réalisables ? **Pourquoi ?**

.....
.....
.....

Quelles ont été **vos premières impressions sur votre pays d'accueil ?**

.....
.....
.....

Avez-vous rencontré des difficultés ? **Lesquelles ?**

.....
.....
.....

Si oui, **à quelles solutions avez-vous pensé ?**

.....
.....
.....

Avez-vous déjà rencontré des locaux **(mis à part les employés de la structure) ?**

.....
.....
.....

Décrivez vos conditions d'hébergement.

Sont-elles conformes à la description dans le contrat ?

.....
.....
.....

Vivez-vous avec d'autres personnes / d'autres volontaires ?

Comment cela se déroule-t-il ?

.....
.....
.....

Avez-vous reçu **votre forfait** ?

.....
.....
.....

Pensez-vous que ce soit suffisant **comparé au niveau de vie sur place** ?

.....
.....
.....

Comment vous déplacez-vous dans la ville ?

Rencontrez-vous des difficultés jusque-là ?

.....
.....
.....

Vous sentez-vous en sécurité sur votre lieu de travail ? **Dans votre logement ?**

.....
.....
.....

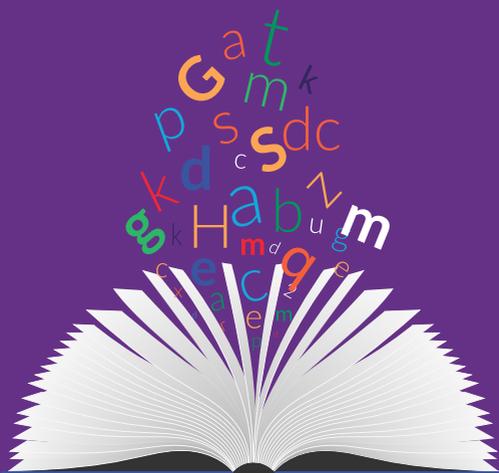
Avez-vous reçu des informations complémentaires de la part de votre tuteur sur :

• **Le contexte local pour la santé (docteurs, hôpitaux)**

.....
.....
.....

8

Glossaire
pour valoriser
les compétences



Verbes d'action

accélérer	contribuer	exciter	moderniser	réorganiser
accomplir	coordonner	exercer une pression	motiver	représenter
adopter	créer	exploiter	négocier	restructurer
affecter	croire	explorer	observer	réviser
affirmer	découvrir	faciliter	obtenir	s'exercer
améliorer	défendre	faire la médiation	organiser	sauvegarder
analyser	définir	favoriser	orienter	se souvenir
apprécier	déléguer	former	ouvrir	sécuriser
assembler	délivrer	formuler	parler	sélectionner
assister	démontrer	fournir	partager	soutenir
atteindre	dessiner	gagner	participer	spécifier
avancer	développer	générer	planifier	structurer
causer	devenir bénévole	gérer	poursuivre	superviser
choisir	distinguer	identifier	préparer	supporter
composer	diversifier	impliquer	présenter	terminer
comprendre	donner	influer sur	produire	tester
concevoir	éclaircir	inspirer	promouvoir	toucher
conduire	éclairer	intensifier	proposer	travailler
confirmer	éduquer	lancer	réaliser	utiliser
connecter	effectuer	maintenir	recevoir	valider
consacrer	encourager	maximiser	recommander	viser
construire	être	mettre à niveau	réfléchir	
consulter	évaluer	mettre en œuvre	remplir	
contraindre	examiner	modeler	renforcer	

Valeurs

absence de prétention

créativité

honnêteté

reconnaissance

accomplissement

croissance

indépendance

relation humaine

amitié

efficacité

innovation

renforcement

apprentissage

en évolution

intégrité

respect

authenticité

engagement

modification

responsabilité

aventure

enthousiasme

organisation

réussite

choix

équilibre

partage

satisfaction

collaboration

esprit libre

partenariat

service

communauté

exactitude

pleine expression
de soi

spiritualité

confiance

excellence

pouvoir personnel

tradition

connectivité

exercice

prise de risque

vérité

contribution

focalisation

productivité

vitalité

courage

franchise

puissance

Noms

accomplissement

accord

acquisition

activité

amélioration

assistance

assistant

biens

calendrier

campagne

capacité

carrière

client

communication

compétence

conférence

confiance

connaissance

conseil

contrat

contrôle

cours

coût

crédit

cycle

date

décision

dessin

devoir

document

employé(e)

employeur

énergie

enregistrement

enseignement

entrée

entreprise

environnement

équilibre

équipe

études

évaluation

exactitude

excellence

expérience

exploitation

facilité

finance

flux de travail

fonction

gestion

initiative

invention

jugement

labeur

leader

modification

objectif

ordinateur

partenaire

personnes

prix

produit

programme

projet

promotion

qualification

qualité

qualités de leader

retour

réunion

revenu

revenus

satisfaction

sécurité

système

technologie

temps

transaction

travail

utilisateur

visite

Aide/assistance : aider, assister, soigner, conseiller, diagnostiquer, éduquer, encourager, faciliter, influencer, faire référence, soutenir, enseigner, faire le bénévole.

Amélioration : ajouter, diminuer, éliminer, améliorer, augmenter, agrandir, réduire, supprimer, affiner, raccourcir, accélérer, mettre fin à.

Communication : s'adresser, appeler, collaborer, contacter, correspondre, diagnostiquer, susciter, entendre, influencer, écouter, négocier, présenter, régler, parler, dire.

Créativité : construire, composer, conceptualiser, créer, dessiner, diriger, découvrir, divertir, illustrer, inventer, innover, modeler, peindre, réaliser.

Direction : entraîner, coordonner, déléguer, diriger, activer, faire respecter, encourager, établir, guider, inspirer, diriger, gérer, mentor, motiver, organiser, superviser.

Initiative : appeler, créer, concevoir, dessiner, développer, formuler, trouver, générer, initier, lancer, mettre en place, débiter.

Organisation : organiser, collecter, distribuer, classer, inspecter, maintenir, surveiller, organiser, planifier, préparer, traiter, enregistrer, examiner, programmer, trier, normaliser, systématiser, mettre à jour, vérifier.

Résolution de problème : analyser, évaluer, classer, créer, concevoir, développer, évaluer, inventer, isoler, organiser, optimiser, hiérarchiser, réviser, résoudre, tester.

Adjectifs

actif

adaptable

ambitieux

attentif

avancé

centré sur l'équipe

communicatif

complexe

conscientieux

créatif

engagé

précis

répétable

studieux

terminé



Les partenaires du Projet PC Impress

ASSOCIATION ADICE

2, avenue Jean Lebas
59100 Roubaix
FRANCE
Tel. (+33) 03 20 11 22 68

 adice@adice.asso.fr

 www.adice.asso.fr

 [adice.europe.direct.roubaix](https://www.facebook.com/adice.europe.direct.roubaix)

 [@Adice_Roubaix](https://twitter.com/Adice_Roubaix)

 [Adice cied](https://www.youtube.com/channel/UC...)

CESIE

Via Roma 94,
90133 Palermo
ITALIA
Tel: +39 091 616 4224
Fax: +39 091 623 0849

 cesie@cesie.org

 www.cesie.org

 [cesie.ngo](https://www.facebook.com/cesie.ngo)

 [@cesieong](https://twitter.com/cesieong)

 [cesieofficial](https://www.youtube.com/channel/UC...)

STICHTING KENNISCENTRUM PRO WORK

Hogeweg 53
4328 PB Burgh-Haamstede
NEDERLAND
Tel. +31 (0)653497522

 info@pro-work.nl

 www.pro-work.nl

 [StichtingKenniscentrumProWork](https://www.facebook.com/StichtingKenniscentrumProWork)

 [ProWork_EU](https://twitter.com/ProWork_EU)

STAGE WITHIN EUROPEAN PROGRAMMES, S.L.

c/ Siete Revueltas 24, 2ª4
41004 Sevilla
ESPAÑA

Tel.: +34-954213954

Cell: +34-677526422 (Marisa)

Cell: +34-677526420

 incoming@steptraining.net

 www.steptraining.net

 [Step Sevilla](https://www.facebook.com/StepSevilla)

FUNDACJA VCC

Ul. Nałęczowska 30
20-701 Lublin

POLSKA

Tel: 0048814583826

 www.vccsystem.eu

 info@vccsystem.eu

 [Fundacja-VCC-1611902052367470](https://www.facebook.com/Fundacja-VCC-1611902052367470)

 [@FundacjaVCC](https://twitter.com/FundacjaVCC)

ASSOCIATION ADICE

2, avenue Jean Lebas

59100 Roubaix

FRANCE

Tél. : (+33) 03 20 11 22 68



adice@adice.asso.fr



www.adice.asso.fr



[adice.europe.direct.roubaix](https://www.facebook.com/adice.europe.direct.roubaix)



[@Adice_Roubaix](https://twitter.com/Adice_Roubaix)



Erasmus+

Ce projet a été co-financé par l'Union Européenne