

Modèle de Bilan de Compétences PDF à Télécharger

Ce modèle de bilan de compétences est conçu pour vous aider à structurer votre réflexion sur vos compétences, motivations et aspirations professionnelles. Téléchargez-le, remplissez-le à votre rythme, et utilisez-le comme base pour construire votre projet professionnel.

Ce document est un outil d'auto-évaluation à but informatif. Il ne remplace pas un accompagnement personnalisé par un professionnel certifié (ex. consultant en bilan de compétences, psychologue du travail). Pour un usage officiel ou une orientation professionnelle approfondie, faites appel à un expert.

Mode d'emploi

1. Téléchargez le modèle PDF ci-dessous.
2. Imprimez-le ou ouvrez-le dans un logiciel de lecture PDF pour le remplir numériquement.
3. Prenez le temps de répondre honnêtement à chaque section, en vous appuyant sur des exemples concrets de votre parcours.
4. Relisez vos réponses et identifiez les points forts et les axes de progression à approfondir.

Contenu du modèle

Le modèle comprend les sections suivantes : identité, parcours professionnel, compétences techniques et transversales, centres d'intérêt, valeurs, motivations, réalisations clés, points forts et axes de progression, objectifs professionnels, plan d'action.

Comment utiliser ce modèle

Remplissez chaque section avec des informations précises. Pour les compétences, évaluez votre niveau (débutant, intermédiaire, expert) et donnez des exemples de situations où vous les avez mobilisées. Pour les objectifs, soyez spécifique et réaliste.

Modèle prêt à adapter

BILAN DE COMPÉTENCES PERSONNEL Date : [Date] 1. IDENTITÉ Nom : [Nom] Prénom : [Prénom] Âge : [Âge] Coordonnées : [Téléphone], [Email] 2. PARCOURS PROFESSIONNEL Listez vos expériences professionnelles (poste, entreprise, dates, missions principales) : - [Expérience 1] - [Expérience 2] - [Expérience 3] 3. FORMATION ET DIPLÔMES Diplômes et formations (intitulé, organisme, année) : - [Diplôme 1] - [Diplôme 2] 4. COMPÉTENCES TECHNIQUES Compétences spécifiques à votre métier (ex. logiciels, langues, techniques) avec niveau : - [Compétence] : [Niveau] - [Compétence] : [Niveau] 5. COMPÉTENCES TRANSVERSALES Compétences générales (ex. communication, gestion de projet, leadership) avec niveau : - [Compétence] : [Niveau] - [Compétence] : [Niveau] 6. CENTRES D'INTÉRÊT ET LOISIRS - [Intérêt 1] - [Intérêt 2] 7. VALEURS PROFESSIONNELLES Quelles sont vos valeurs importantes au travail ? (ex. autonomie, créativité, solidarité) : - [Valeur 1] - [Valeur 2] 8. MOTIVATIONS ET ASPIRATIONS Ce qui vous motive dans votre travail : - [Motivation 1] - [Motivation 2] 9. RÉALISATIONS CLÉS Décrivez 2-3 réalisations dont vous êtes fier : - [Réalisation 1] - [Réalisation 2] - [Réalisation 3] 10. POINTS FORTS ET AXES DE PROGRESSION Points forts : - [Point fort 1] - [Point fort 2] Axes de progression : - [Axe 1] - [Axe 2] 11. OBJECTIFS PROFESSIONNELS Objectifs à court terme (1 an) : - [Objectif 1] Objectifs à moyen terme (3 ans) : - [Objectif 2] Objectifs à long terme (5 ans) : - [Objectif 3] 12. PLAN D'ACTION Étapes concrètes pour atteindre vos objectifs : - [Action 1] avec échéance : [Date] - [Action 2] avec échéance : [Date] Signature : [Signature]

Checklist

- ☐ Avoir identifié vos compétences techniques et transversales
- ☐ Avoir listé vos expériences professionnelles et formations
- ☐ Avoir noté vos centres d'intérêt et valeurs
- ☐ Avoir décrit vos réalisations clés

☐ Avoir défini vos objectifs professionnels à court et long terme

☐ Avoir établi un plan d'action avec des échéances

Questions fréquentes

Ce modèle est-il adapté à tous les métiers ?

Oui, le modèle est générique et peut être adapté à tous les secteurs. Personnalisez les sections en fonction de votre domaine.

Puis-je utiliser ce bilan pour une démarche officielle ?

Ce document est un outil personnel. Pour une démarche officielle (ex. dans le cadre d'un congé bilan de compétences), il est recommandé de faire appel à un organisme agréé.

Combien de temps faut-il pour remplir ce bilan ?

Cela dépend de votre disponibilité et de la profondeur de votre réflexion. Comptez entre 2 et 4 heures pour une première version.