Quelles sont mes soft skills ?

Définition

Les soft skills correspondant aux compétences douces, plus précisément aux compétences non techniques qui sont associées à la manière dont nous travaillons. Nous pouvons compter parmis celles-ci les compétences interpersonnelles, communicatives, etc. … à l'heure actuelle, les soft skills s'avèrent particulièrement déterminantes dans le choix d'un.e nouveau/nouvelle collaborateur.rice. Par exemple, à compétences égales, dans une entreprise où le travail en équipe y est récurrent, la personne qui démontre les meilleures aptitudes dans cet exercice sera privilégié.

Un lien est disponible sous les rubrique **4.3, 4.4 et 4.7** et vous présente 5 soft skills dont vous avez besoin pour vous développer et avoir plus de chance de réussir dans votre carrière.

4 conseils sur les soft skills

1. Vous ne devez pas savoir tout faire. Restez vous-même et soyez authentique.
2. Vous pouvez développer certaines soft skills avec un coach personnel qui saura vous aider à identifier vos compétences et à les approfondir par des exercices ciblés.
3. Si vous incluez vos objectifs en tête de votre CV, ajoutez au moins deux points supplémentaires pour décrire les talents et les soft skills dont vous disposez. Cela est, en général, très apprécié par les recruteurs, qui peuvent ainsi se faire clairement et rapidement une idée sur la personnalité que vous affichez.
4. Les soft skills sont des critères différenciateurs. Qu’il s’agisse d’une candidature ou d’une promotion, vous devez savoir exactement quels soft skills vous caractérisent afin de les mettre en valeur.

Déterminez vos soft skills - Exercice

Les « soft skills » ou compétences douces peuvent être divisées en six domaines de compétences. Pour chaque domaine, cochez les qualificatifs qui correspondent le mieux à votre personnalité. Sollicitez ensuite l’avis d’une ou de plusieurs personnes de votre entourage.

**Consignes**

1. Dans un premier temps, remplissez vous-même les six tableaux en cochant les soft skills que vous estimez vous correspondre le mieux.

Ensuite, parmi les 6 domaines de compétences, notez sur la barre de texte les deux domaines de compétences pour lesquels vous avez coché le plus de qualificatifs :

1. à présent, faites remplir les tableaux à deux ou trois personnes de confiance en leur demendant de cocher les soft skills que vous estimez vous correspondre le mieux selon eux. Ensuite, parmi les six domaines de compétences, notez sur la barre de texte les deux domaines de compétences où celles-ci ont coché le plus de cases :

1. Pour finir, tirez vos conclusions selon vos résultats et faites ressortir, lors de votre prochaine candidature, les domaines de compétences qui vous correspondent le plus :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Compétence sociales**
 | Je me vois | X me voit | Y me voit | Z me voit |
| Capacité à accepter la critique | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Capacité à gérer les conflits | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Capacité à motiver | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Capacité à nouer des contacts | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Compétence intra- et interculturelle | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Diplomatie | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Empathie | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Esprit d’équipe | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Sensibilité non verbale | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Compétence communicative**
 | Je me vois | X me voit | Y me voit | Z me voit |
| Capacité à gérer les conflits | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Capacité à nouer des contacts | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Capacité à se présenter | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Compétence de médiation | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Compétence rhétorique | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Empathie | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Force de persuasion | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Sens de la répartie | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Talent de négociation | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Compétence personnelle**
 | Je me vois | X me voit | Y me voit | Z me voit |
| Compétence de décodage et d’apprentissage | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Compétence de médiation | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Compétence intra- et interculturelle | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Conception constructive de la vie | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Confiance en soi | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Diplomatie | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Empathie | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Sens de la répartie | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Talent pour se mettre en valeur | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Compétence cognitive**
 | Je me vois | X me voit | Y me voit | Z me voit |
| Capacité à gérer le stress | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Capacité à motiver | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Capacité à prendre des décisions | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Compétences de décodage et d’apprentissage  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Conception constructive de la vie | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Créativité | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Diplomatie | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Esprit synthétique | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Sensibilité non verbale | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Compétence opérationnelle**
 | Je me vois | X me voit | Y me voit | Z me voit |
| Capacité à gérer le temps | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Capacité à prendre des décisions | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Capacité à se présenter | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Compétences de décodage et d’apprentissage  | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Compétence de médiation | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Créativité | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Initiative et endurance | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Talent de négociation | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Talent pour se mettre en valeur | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Compétence de management**
 | Je me vois | X me voit | Y me voit | Z me voit |
| Capacité à accepter la critique | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Capacité à déléguer | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Capacité à gérer le temps | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Capacité à gérer les conflits | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Capacité à motiver | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Capacité à prendre des décisions | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Capacité à se présenter | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Esprit synthétique | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |
| Force de persuasion | [ ]  | [ ]  | [ ]  | [ ]  |

**Sources utilisées**

* the balance careers (2020, 26 septembre). *What are Soft Skills?* Récupéré sur <https://www.thebalancecareers.com/what-are-soft-skills-2060852>
* together sa. (2020, janvier 31). Qui êtes-vous ? Career Starter - le guide suisse de carrière destiné aux étudiants, pp. 16-17.
* Skillopedia. [Skillopedia – Skills for the real world]. (2019, décembre 25). *5 Soft Skills You Will Need To Grow & Be Successful In Your Career | Personal Development Training* [2019]. YouTube. Récupéré sur <https://www.youtube.com/watch?v=4-R1EHKmano>

**Trucs et astuces liés à cette fiche**

* Cyberlearn : 4.3 CV : conseil d’un expert / Bonnes pratiques / « Tout ce qu’il faut savoir sur la structure d’un CV (1) ? »
* Cyberlearn : 4.3 CV : conseil d’un expert / Bonnes pratiques / « Tout ce qu’il faut savoir sur la structure d’un CV (2) ? »
* Cyberlearn : 4.3 CV : conseil d’un expert ; 4.4 Lettre de motivation : conseil d’un expert ; 4.7 Qui suis-je et quelle est ma valeur ajoutée ? / « 5 soft skills dont vous aurez besoin pour vous développer et réussir dans votre carrière »