

FICHE D'AUTO-COACHING

Le but de cette fiche est d'évaluer l'écart qui vous sépare des exigences de votre projet professionnel (nouvelle fonction, reprise d'activités, création d'entreprise...).

Exercice 1 : État des lieux de la dimension émotionnelle

Vous pouvez réaliser un audit de votre dimension émotionnelle grâce à une auto-évaluation dans laquelle vous comparez, d'une part, ce que vous aimez faire, et d'autre part, ce qui vous énerve, vous stresse et vous dérange. Vous pouvez inclure vos valeurs personnelles, déjà définies précédemment, dans ce premier tour d'horizon.

État des lieux de M. Dupuis :

STIMULÉ PAR	GÊNÉ PAR
▪ Les nouveautés ▪ Le fait de travailler avec le patron ▪ La liberté d'action	▪ Les tensions ▪ Les mauvaises langues ▪ Le manque de précision
Valeurs du cadre Dupuis: ✓ Honnêteté ✓ Professionnalisme ✓ Transparence ✓ Solidarité	

Exercice 2 : Évaluation liée aux exigences physiques du poste

Il s'agit de mettre en perspective votre capacité d'adaptation aux exigences du poste en termes de résistance physique.

Effets sur la résistance physique de M. Dupuis :

Exigences du poste	ACTIVITÉS STIMULANTES	ACTIVITÉS SUPPORTABLES	ACTIVITÉS FATIGANTES
Décalages horaires		X	
Longues séances			X
Présentation soignée / chic	X		
Rythme rapide	X		

Dans cet exemple, le poste requiert de pouvoir s'adapter à des voyages fréquents et lointains. De plus, il faut pouvoir faire preuve de patience et de capacité à rester assis longtemps. Notre candidat risque ainsi de souffrir sur un plan purement physique, et il doit se poser la question de savoir s'il prend des risques sur sa santé et de combien de temps il pense rester dans cette fonction. Dans tous les cas, il devra agir sur ses capacités physiques par une pratique du sport ou autres techniques de détente (relaxation...), une bonne gestion de son sommeil, de son alimentation, etc.

Exercice 3 : Évaluation des compétences liées au savoir et savoir-faire

Dans ce tableau, vous pouvez recenser tout les savoirs et savoir-faire accumulés au fil des années. Ceci inclut les formations que vous avez suivies (y c. dans le domaine du management).

Savoirs et savoir-faire du cadre Dupuis :

Compétences requises	Acquises	Développables	Manques
Connaissances linguistiques: - Anglais - Allemand	X		X
Connaissances informatiques		X	
Construction de business plans	X		
Gestion de projets		X	
Gestion de séances	X		

Ici, le candidat répond à bien des critères et peut parfaire ses connaissances en informatique et en gestion de projet. Toutefois, ses lacunes linguistiques présentent un fort handicap s'il doit négocier des contrats en Allemagne. Si ces négociations ne sont qu'occasionnelles, il doit évaluer à quel point un partenaire peut l'aider, ou s'il peut communiquer en anglais...

Exercice 4 : Évaluation des bases personnelles et compétences comportementales

Ceci regroupe l'ensemble des compétences personnelles demandées par la vie professionnelle, telles que le leadership, la négociation, l'empathie, etc. Bien que l'auto-évaluation de ces aspects soit délicate, les exercices de l'étape 2 fournissent une base à laquelle vous pouvez vous référer.

a) Bases personnelles de M. Dupuis :

Compétences requises	Critères	Évaluation du cadre		
		Fort	Moyen	Faible
Autonomie dans le groupe (forte)	Indépendance	X		
	Capacité à travailler en équipe		X	
Autonomie face au changement (moyenne)	Ouverture au techniques nouvelles	X		
	Ouverture aux situations nouvelles		X	
Estime de soi (bonne)	Acceptation de soi		X	
	Vision de soi		X	
	Confiance en soi		X	
Équilibre personnel (fort)	Equilibre de vie	X		
	Ambition réaliste	X		
	Distance saine avec l'environnement			X
	Stabilité de comportement	X		

Dans notre exemple, le candidat est très ouvert au changement et met en avant ses capacités techniques par rapport à son aura personnelle (estime de soi moyenne). Il risque d'être individualiste par moments mais présente un bon équilibre personnel, malgré une attitude fusionnelle face au travail et une résistance aux changements rapides. Il risque ainsi d'être mis sous pression dans une organisation qui présente un retard technologique et qui change sans réfléchir au long terme. Son stress risque d'augmenter s'il est dépendant d'une équipe peu compétente techniquement ou qui planifie peu.

b) Compétences comportementales de M. Dupuis :

Macro-critères demandés	Critères concernés	Fort	Moyen	Faible
Dimension entrepreneuriale (moyenne)	Sens des réalités	X		
	Prise de risques		X	
	Confiance en soi		X	
	Sens de l'initiative			X
	Sens de l'innovation		X	
	Optimisme	X		
Capacité à gérer de gros contrats (forte)	Résistance à l'échec		X	
	Ecoute	X		
	Empathie	X		
	Capacité à négocier	X		
	Capacité à convaincre		X	

Dans cet exemple, le candidat présente des capacités qui semblent bonnes dans l'ensemble, mais son faible esprit d'initiative peut bloquer tout son potentiel dans un contexte où il doit faire preuve d'un esprit d'entrepreneur. Cette lacune peut même gêner la conclusion de contrats. Il offre en revanche énormément de capacités relationnelles, mais a du mal à trancher et à aller de l'avant sans filet. Dans ce contexte, il serait souhaitable qu'il ait un superviseur ou un coach qui l'aide dans ces moments. En parallèle, il peut travailler sur les causes de ce blocage.

Exercice 6 : Synthèse des différentes évaluations

L'avant-dernière étape de ce processus d'évaluation des compétences est d'examiner les différentes informations que vous avez recueillies sur votre potentiel et votre fonctionnement professionnel dans les étapes précédentes. Vous pouvez ainsi faire la synthèse de ce que vous savez et aimez faire, ainsi que des compétences qui vous manquent et des points qui risquent de vous déplaire.

Synthèse de l'évaluation de M. Dupuis :

APPORTS	LIMITES
Professionalisme	Les tensions de l'environnement le stressent
Transparence	Les mauvaises langues le dérangent
Solidarité	Le manque de précision l'insupporte
Nouveautés	Les longues séances le fatiguent
Travail avec le patron	Supporte moyennement les décalages horaires
Liberté d'action	Allemand
Présentation soignée	Individualiste par moments
Rapidité	Fusion avec l'environnement et les problèmes
Anglais	Une certaine résistance au changement (stabilité de comportement très forte)
Maîtrise du business plan	Esprit d'initiative
Gestion des séances	Difficulté à trancher
Indépendance	
Ouverture aux techniques nouvelles	
Équilibre de vie	
Ambition réaliste	
Stabilité de comportement	
Besoin de visibilité sur le long terme	
Sens des réalités	
Optimisme	
Ecoute active	
Empathie	
Capacité à négocier	

Exercice 7 : Liste des risques et opportunités

Finalement, vous pouvez dresser la liste des risques et opportunités que vous avez identifiés en vous basant sur l'analyse de votre profil, en comparaison avec les exigences de votre projet professionnel.

Analyse des risques et opportunités du profil de M. Dupuis :

RISQUES	OPPORTUNITÉS
▪ M. Dupuis se sentirait mal dans un environnement conflictuel, ou s'il était très contrôlé. ▪ De même, il se sentirait gêné de devoir évoluer sans relation de confiance avec sa hiérarchie et d'avoir à gérer tout seul des situations imprévues et stressantes.	▪ M. Dupuis s'épanouira dans un contexte d'ouverture technologique, si la nouveauté y est introduite après avoir calculé les risques. ▪ Il sera à l'aise si on lui laisse une grande liberté d'action, bien qu'il ait besoin d'être encadré par un supérieur dans son travail.

- Dressez une liste des opportunités pour votre projet

- Dressez une liste des risques pour votre projet

- Qu'en concluez-vous?