

## Documentation C

### Autoévaluation des compétences sociales et personnelles

Vous avez rempli le justificatif des prestations fournies pour l'année      relatif à votre travail concernant la prise en charge de votre enfant en situation de handicap. Dans le tableau ci-dessous vous pouvez, pour la même année, évaluer vous-même vos compétences sociales et personnelles et compléter ainsi le justificatif des prestations fournies par des exemples.

Cocher les réponses correspondantes (1-4) et donnez un exemple.

Correspond.....Degré de conformité						Exemples	Aptitudes et compétences
		-	-	+	+		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rarement            --      0-25%</li> <li>■ Occasionnellement -      26-50%</li> <li>■ Souvent             +      51-75%</li> <li>■ Presque toujours ++     76-100%</li> </ul>						
1	J'ai des convictions fermes que je ne modifie qu'après mûre réflexion						Confiance en soi/ identité
2	J'ai une idée très claire sur ce qui est juste ou faux						Confiance en soi/ identité

3	J'exécute mes tâches de mon plein gré, même si elles me sont désagréables						Confiance en soi/ autonomie
4	Je me sens à l'aise lorsque je peux travailler de manière autonome						Confiance en soi/ autonomie
5	Je suis curieuse et intéressée par de nouveaux thèmes						Confiance en soi/ autonomie
6	Je suis très exigeante envers moi-même dans mes tâches de prise en charge et d'éducation						Confiance en soi/ responsabilité personnelle
7	De nouvelles tâches sont pour moi un nouveau défi						Confiance en soi/ motivation
	Correspond.....Degré de conformité						<b>Aptitudes</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rarement            --       0-25%</li> <li>■ Occasionnellement -       26-50%</li> </ul>	-	-	+	+	<b>Exemples</b>	<b>et</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Souvent + 51-75%</li> <li>■ Presque toujours ++ 76-100%</li> </ul>						compétences
8	Je peux me passionner moi-même pour un sujet sans avoir besoin de motivation extérieure						Initiative personnelle/ motivation
9	J'ai un objectif clair et précis concernant ma situation dans cinq ans autant au niveau privé qu'au niveau de mes tâches de prise en charge						Confiance en soi/ orientation vers l'objectif
10	Je veux atteindre les objectifs que je me fixe et j'entreprends les actions nécessaires dans ce but						Confiance en soi/ orientation vers l'objectif
11	Si cela est utile, je me penche consciencieusement sur des thèmes pour lesquels je n'avais pas d'intérêt jusqu'à ce jour						Trait de caractère/ fiabilité
12	Je respecte les délais et les rendez-vous fixés						Trait de caractère/ fiabilité

<b>13</b>	Je respecte les accords fixés, même s'ils m'occasionnent des inconvénients						Trait de caractère/ fiabilité
<b>14</b>	J'exécute les tâches que l'on me confie de manière fiable						Trait de caractère/ fiabilité
<b>15</b>	Un résultat quelconque ne me suffit pas, je suis toujours en quête d'amélioration						Trait de caractère/ engagement dans son travail
<b>16</b>	Je trouve important de fournir de bonnes prestations, même si le travail ne me plaît pas vraiment						Trait de caractère/ engagement dans son travail
<b>17</b>	Je travaille de manière rapide et efficace						Trait de caractère/ efficacité
<b>18</b>	Si une tâche ne réussit pas du premier coup, je n'abandonne pas et essaie une nouvelle fois						Trait de caractère/ persévérance

19	Si je commence un travail intéressant, je le termine						Trait de caractère/ persévérance
20	Lorsque je me suis fixée un objectif, je ne l'abandonne pas facilement						Trait de caractère/ ténacité
	<p><b>Correspond.....Degré de conformité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rarement            --        0-25%</li> <li>■ Occasionnellement -        26-50%</li> <li>■ Souvent             +        51-75%</li> <li>■ Presque toujours ++       76-100%</li> </ul>	-	-	+	+	<b>Exemple</b>	<b>Aptitudes</b>  <b>et</b>  <b>compétences</b>
21	En général, les tâches que je dois effectuer sous pression du temps ne me déstabilisent pas						Trait de caractère/ résistance au stress
22	Je vis des situations complexes, qui m'engagent simultanément sur différents niveaux, comme des défis						Trait de caractère/ résistance au stress

<b>23</b>	J'exécute chacune de mes tâches méticuleusement et avec diligence					Trait de caractère/ précision et application
<b>24</b>	J'attache une grande importance à exécuter consciencieusement les tâches qui me sont confiées					Trait de caractère/ responsabilité
<b>25</b>	Lors de la réalisation d'un travail, je me sens à l'aise lorsque des responsabilités me sont confiées					Trait de caractère/ responsabilité
<b>26</b>	Je sais reconnaître de nouveaux liens de causalité et les comprendre intellectuellement					Capacité de raisonnement
<b>27</b>	Je vérifie toujours si je comprends le contenu et la signification de nouveaux thèmes					Capacité de raisonnement
<b>28</b>	J'analyse une nouvelle situation et un nouveau savoir et je les mets en relation avec des idées connues et familières					Capacité de raisonnement

29	Quoi que je fasse, je vais au fond des choses						Capacité de raisonnement
30	Je ne rencontre pas de problème à choisir entre différentes possibilités intéressantes						Capacité de décision
31	Les personnes travaillant avec moi me considèrent comme capable de décision et de fermeté						Capacité de décision
32	Concernant mon travail, j'évalue régulièrement mes points forts et mes points faibles						Aptitude de réflexion
33	Je suis des formations continues, des conférences ou je visite des expositions avec plus d'assiduité que la plupart des personnes de mon entourage						Soif d'apprendre

	<b>Correspond.....Degré de conformité</b>  ■ Rarement -- 0-25% ■ Occasionnellement - 26-50% ■ Souvent + 51-75% ■ Presque toujours ++ 76-100%					Exemple	<b>Aptitudes et compétences</b>
34	J'ai conscience de mes faiblesses et de mes erreurs et je travaille à les corriger						Capacité d'apprentissage
35	Lorsque j'ai terminé une tâche difficile pour moi, je réfléchis aux possibilités d'amélioration pour une prochaine tâche similaire						Capacité de réflexion
36	Je retire du travail accompli et des expériences faites des connaissances importantes/précieuses que j'applique lors de nouvelles tâches						Capacité de réflexion



<b>37</b>	Je connais mes différentes aptitudes et la manière dont je les maîtrise					Capacité de réflexion
<b>38</b>	Je sais évaluer la qualité de mon travail					Capacité de réflexion
<b>39</b>	Je n'ai pas de problème à lire un texte de la longueur d'une page de journal sans interruption					Capacité de concentration
<b>40</b>	Je reste également concentrée lors de tâches de longue haleine					Capacité de concentration
<b>41</b>	Je ne me laisse pas facilement distraire de mes activités en cours					Capacité de concentration

42	Je développe des approches personnelles et originales dans mon travail						Créativité
43	J'entrevois souvent différentes solutions à un problème						Créativité
44	J'apporte des idées personnelles dans la collaboration avec d'autres personnes						Créativité
45	Je m'adapte rapidement à des situations nouvelles et inhabituelles						Flexibilité
46	Je veille à mener une vie équilibrée avec une alimentation saine, de l'activité physique et suffisamment de sommeil						Santé corporelle

	Correspond.....Degré de conformité					Exemple	Aptitudes et compétences
47	Je connais et utilise des techniques appropriées pour gérer le stress						Santé corporelle
48	Je me sens bien dans mon entourage (famille, collaborateurs/trices, connaissances, travail, etc.)						Santé corporelle
49	Je respecte les idéologies et la propriété d'autrui						Echelle des valeurs
50	J'apporte mon aide aux personnes de mon entourage						Echelle des valeurs

51	Je tiens compte des faiblesses des autres					Echelle des valeurs
52	Je respecte chaque personne, quels que soient son âge, son sexe, ses origines, sa religion, sa manière de vivre, etc.					Compétence interculturelle
53	Lors d'un séjour à l'étranger je suis ouverte aux différentes cultures et curieuse de découvrir de nouvelles langues, habitudes, etc.					Compétence interculturelle
54	Je peux me contrôler, même lorsque je suis en colère					Compétence émotionnelle
55	Je suis capable d'éprouver de l'empathie envers d'autres personnes					Compétence émotionnelle
56	Je peux mieux développer mes aptitudes en travaillant en équipe que seule					Capacité de travailler en équipe/ coopération

57	Je suis prête à accepter des compromis constructifs						Capacité de travailler en équipe/ coopération
58	Je suis prête à accepter des solutions proposées par d'autres personnes et de les introduire dans mon travail						Capacité de travailler en équipe/ coopération
59	Je prends l'opinion d'autres personnes au sérieux						Capacité de travailler en équipe/ coopération
	<p><b>Correspond.....Degré de conformité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rarement            --        0-25%</li> <li>■ Occasionnellement -        26-50%</li> <li>■ Souvent                +        51-75%</li> <li>■ Presque toujours   ++        76-100%</li> </ul>					<p style="text-align: center;">-        + - -    + +    <b>Exemple</b></p>	<p><b>Aptitudes</b> <b>et</b> <b>compétences</b></p>
60	Je respecte les accords convenus au sein de l'équipe						Capacité de travailler en équipe/ intégration

<b>61</b>	Pour moi, le respect lors du travail en équipe est plus important que la capacité de s'imposer vis-à-vis des autres					Capacité de travailler en équipe/ intégration
<b>62</b>	Je suis capable de placer les objectifs de l'équipe au-dessus de mes intérêts personnels					Capacité de travailler en équipe/ intégration
<b>63</b>	Je respecte les règlements internes					Capacité de travailler en équipe/ intégration
<b>64</b>	Je respecte les directives données par des spécialistes					Capacité de travailler en équipe/ intégration
<b>65</b>	Je suis tolérante vis-à-vis de personnes moins performantes ou plus faibles					Capacité de travailler en équipe/ tolérance
<b>66</b>	J'accepte également un avis différent sur un sujet spécifique émit par des personnes subordonnées					Capacité de travailler en équipe/ tolérance

67	Je peux accepter des décisions prises par l'équipe, même si je suis d'un autre avis						Capacité de travailler en équipe/ solidarité
68	Lors de divergence d'opinion, je ne recherche pas uniquement la cause chez les autres mais je me remets également en question						Capacité de travailler en équipe/ esprit critique.
69	Je résous les conflits avec mes collègues de travail ou mon partenaire de manière constructive						Capacité de travailler en équipe/°esprit critique.
70	Je peux aborder les problèmes dans mes relations avec d'autres personnes directement avec les personnes concernées						Capacité de travailler en équipe/ esprit critique
71	Je supporte les critiques provenant de mon entourage						Capacité de travailler en équipe/ esprit critique

72	Lors de travail en groupe, j'essaie de me mettre à la place des autres pour comprendre ce qu'ils ressentent						Capacité de travailler en équipe/ empathie
73	Lorsqu'une collègue est triste, j'essaie de la consoler						Capacité de travailler en équipe/ empathie
	<p><b>Correspond.....Degré de conformité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rarement            --        0-25%</li> <li>■ Occasionnellement -        26-50%</li> <li>■ Souvent             +        51-75%</li> <li>■ Presque toujours ++       76-100%</li> </ul>	-	-	+	+	<b>Exemple</b>	<b>Aptitudes et compétences</b>
74	Je fais attention à prendre soins de mon apparence extérieure						Capacité de travailler en équipe/ bonnes manières
75	Je sais être à l'écoute et n'interromps pas mon interlocuteur/trice						Capacité de travailler en équipe/ bonnes manières



76	Lorsque je rentre dans une pièce, je salue les personnes présentes						Capacité de travailler en équipe/ bonnes manières
77	Je veille à une apparence soignée						Capacité de travailler en équipe/ bonnes manières
78	Je connais les règles usuelles de la bienséance						Capacité de travailler en équipe/ bonnes manières
79	J'attache de l'importance à un langage soigné						Capacité de travailler en équipe/ bonnes manières
80	Je veille à bien me tenir à table						Capacité de travailler en équipe/ bonnes manières

81	J'entretiens consciemment des relations privées et professionnelles afin d'être perçue et reconnue						Réseau social
82	Je m'engage activement dans différents groupements						Réseau social