




Auto-évaluation : quelles sont mes compétences ?

Fiche dédiée à la classe de 2^{de} CAP ; à continuer en T^{le} CAP

I. Mes atouts et mes axes de progrès :

Notez les attitudes suivantes par 1 , 2  ou 3  (entourez votre note)

	Seconde CAP	Terminale CAP
Travailler en groupe	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Travailler à l'écrit	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Participer oralement	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Rechercher des informations	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Faire un exposé	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Ecouter les autres	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Aider les autres	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Prendre des initiatives	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Animer un groupe	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
M'adapter à une nouvelle situation de travail	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Travailler en autonomie	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Respecter les consignes précisément	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
M'organiser, gérer mon temps, mes dossiers	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Relire les cours de la journée le soir	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Etre attentif et concentré en cours	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Etre à l'aise au téléphone	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Etre à l'aise en face d'un adulte	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Aller jusqu'au bout d'une démarche	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Utiliser l'informatique	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Pratiquer les langues vivantes	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Exercer une activité sportive	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Exercer une activité artistique	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Autre compétence (précisez laquelle) :	1 - 2 - 3	1 - 2 - 3
Totaux des points :	/69	/69

D'après mes résultats, quels sont mes points forts ?

D'après mes résultats, quels sont mes points faibles ?

II. Je souhaite acquérir ou approfondir les compétences suivantes :

	Compétences
Seconde CAP	
Terminale CAP	

III. Je relis mes réponses aux activités 1 et 2. Quelles sont mes conclusions ? Comment ai-je évolué depuis le collège ? Que dois-je améliorer pour assurer ma réussite scolaire et professionnelle ?

IV. En quoi ces compétences me seront-elles utiles dans mon futur métier ? (Je peux m'aider des fiches métiers de l'Onisep et comparer mes compétences à celles attendues par le métier que je vise. [Je peux chercher les fiches métiers par ordre alphabétique ou par secteur.](#))

V. Après mon CAP, je souhaite intégrer une 1^{re} Bac Pro. En quoi ces mêmes compétences me seront-elles utiles ?

VI. Je peux réaliser [le quiz Onisep](#), “quels métiers pour moi ?”, pour explorer des secteurs correspondant à mes aptitudes, mes traits de personnalité, mes envies.

Quel résultat avez-vous obtenu au quiz ? Cliquez le pourcentage majoritaire obtenu pour découvrir la réponse (en bas, à droite, sous le camembert).

a) Secteur(s) conseillé(s) : _____

b) Lisez l'article associé à votre résultat et notez les informations qui vous paraissent importantes :

c) Si ce secteur vous plaît, vous pouvez descendre sur la page web et prendre des notes à propos d'un métier ou d'une formation qui vous intéresse plus particulièrement.

e) Vous sentez-vous en accord ou en désaccord avec le(s) résultat(s) du quiz ? Ce(s) secteur(s) est-il (sont-ils) proche(s) ou éloigné(s) de vos aspirations personnelles ? (Attention, comme tout quiz, il faut lire et comprendre les résultats de manière raisonnée.)

g) En cliquant sur l'onglet “mes réponses”, vous retrouverez celles que vous avez cochées pendant ce test. Vous pouvez les copier et les coller sous un fichier personnel daté du jour. Ce qui est ludique et intéressant sera d'observer votre évolution sur les trois ans de votre vie de lycéen et au-delà. L'objectif ? Affiner votre projet personnel d'orientation.

