

Se projeter du lycée vers l'enseignement supérieur

Fiche élève

Listez vos points forts, loisirs et expériences (professionnelles, de voyage...) et repérez les compétences* qu'ils vous ont permis de développer. Voir des exemples de compétences en annexe 1.

Exemples de cas :

- **Entraîneur dans mon club de basket-ball** : prendre des décisions, être autonome, avoir l'esprit d'équipe, être capable d'encadrer, transmettre un savoir, avoir le sens des responsabilités...
- **Club théâtre** : savoir s'exprimer oralement, traduire des émotions, gérer son stress, mémoriser, se déplacer avec aisance, développer des connaissances culturelles...

Points forts, loisirs, expériences	Compétences développées

***Compétences** : ensemble des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être pour réaliser des actions ou des tâches dans un contexte donné. Les compétences s'acquièrent dans tous vos cadres de vie : durant vos études, vos activités sportives, culturelles ou familiales, lors de stages ou de voyage par exemple.

- **Un savoir** : connaissance acquise par l'apprentissage ou l'expérience. Par exemple : je connais (une langue étrangère, un logiciel ou un langage informatique, les règles du basket...)
- **Un savoir-faire** : expérience pratique qui témoigne de la maîtrise technique. Par exemple : je sais faire (m'exprimer en public, concevoir un programme informatique, faire une recherche documentaire, rédiger un argumentaire...)
- **Un savoir-être** : façon d'être, lié à l'attitude ou aux valeurs. Par exemple : je suis (curieux, autonome...)

Parmi les attendus nationaux, repérez vos compétences les plus pertinentes

Attendus nationaux	Vos compétences	Compétences à développer

ANNEXE 1 : QUELQUES EXEMPLES DE COMPÉTENCES

- Aptitudes en expression écrite et orale en français ou dans une ou plusieurs langues étrangères
- Compétences en bureautique et en informatique (préciser)
- Créativité
- Capacités à communiquer, à s'exprimer clairement, à argumenter
- Réactivité face à une demande ou une urgence.
- Travail en équipe : capacités à coopérer, à travailler en équipe, sens de l'écoute
- Encadrement de personnes : compétences à gérer un groupe, capacités de décision, capacité à fédérer ou encore à s'exprimer et à faire face aux imprévus
- Capacité à prendre des initiatives.
- Sens des responsabilités (avoir les bons gestes et réflexes afin d'éviter les risques par exemple).
- Capacité à maintenir une attention dans la durée.
- Capacité à maîtriser ses émotions, à gérer le stress et à prendre du recul.
- Capacité d'adaptation
- Capacités d'organisation (rigueur, planification, gestion, priorisation...)
- ...