**AUTO EVALUATION**

**Evaluer pour vous-même chacun des points suivants.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Grandes catégories d'aptitudes** | **Détails des aptitudes** | **Mettez une croix si pour vous il s'agit d’un (e)**  **Atout Faiblesse** | |
| **Caractéristiques physiques et**  **Utilisation du potentiel physique** | Présentation et style personnel |  |  |
| Résistance et récupération |  |  |
| Capacité de varier les actions ou de travailler dans des conditions difficiles ou changeantes |  |  |
| Hygiène de vie personnelle  *(Alimentation, sommeil)* |  |  |
| Pratique des sports et de la détente |  |  |
| **Intelligence concrète** | Bon sens, compréhension des situations concrètes |  |  |
| Sens pratique, pragmatisme, débrouillardise |  |  |
| Intelligence technique *(comprendre les choses, les machines, les mécanismes...)* |  |  |
| Habileté manuelle |  |  |
| **Intelligence abstraite**  **et créativité** | Compréhension des idées et théories |  |  |
| Capacité d'analyse et de synthèse |  |  |
| Rigueur intellectuelle, aptitude au raisonnement |  |  |
| Imagination, créativité |  |  |
| Capacités artistiques ou littéraires |  |  |
| **Aptitudes spécifiques** | Attention, concentration |  |  |
| Sens de l'observation |  |  |
| Mémoire des choses, des évènements, des personnes, des impressions |  |  |
| **Aptitudes à l’organisation** | Capacité à organiser une activité |  |  |
| Gestion du temps |  |  |
| Méthodes de travail |  |  |
| Rangement classements |  |  |
| **Facilité et goût pour l'expression personnelle** | Expression orale |  |  |
| Expression écrite |  |  |
| **Capacités de relations  et de communication** | Esprit d'équipe |  |  |
| Sens de la communication |  |  |
| Sens du contact et de l'échange individuel |  |  |
| **Autorité** | Leadership |  |  |
| Capacité à animer une équipe |  |  |
| Capacité à faire évoluer les collaborateurs |  |  |
| Capacité à déléguer |  |  |
| Capacité à fédérer |  |  |
| **Sens social** | Intérêt pour les autres |  |  |
| Sens de l’intérêt général |  |  |
| Sens de l'écoute, empathie |  |  |
| **Autonomie** | Indépendance d'esprit, résistance aux conventions sociales et jugements d'autrui |  |  |
| Goût de l'initiative, du risque : capacité à provoquer et à saisir des opportunités |  |  |
| Fidélité à ses buts et convictions |  |  |
| Volonté de s’affirmer et de s’accomplir |  |  |
| Ténacité, persévérance |  |  |
| **Equilibre personnel** | Résistance à l'agression |  |  |
| Stabilité émotionnelle, maîtrise de soi, calme |  |  |
| Optimisme |  |  |
| **Confiance**  **en soi** | Confiance en ses propres forces, potentiels  et capacités |  |  |
| Sens de ses propres limites et humour vis à vis  de soi-même |  |  |

**Sélectionner et notez ci-dessous les éléments les plus importants pour vous**

**Trois dimensions qui sont des points forts pour vous :**

**Trois dimensions sur lesquelles vous souhaitez progresser**