

## Vos objectifs de carrière - 7 questions

Avez-vous besoin de stabilité ou de changement? Est-ce que vous désirez évoluer dans votre secteur d'activités ou entreprendre une réorientation professionnelle? Ce questionnaire va vous aider à vous situer de façon générale par rapport à vos objectifs de carrière, et guider vos prochains pas sur ce portail.

### Items (questions)

No	Échelle	Affirmation	Motc-clés	Conseil (réponse 1-5)	Conseil (réponse 6-10)
1	Continuité, stabilité	Je souhaite rester dans mon poste actuel, maintenir mes acquis, consolider mes compétences: même entreprise, même fonction.			Consolidez vos acquis en effectuant régulièrement des formations continues en rapport avec votre activité actuelle.
2	Evolution dans l'entreprise	Je souhaite progresser, évoluer dans mon domaine, me perfectionner: même entreprise, nouvelle fonction.			Renseignez-vous sur les possibilités d'évolution au sein de votre entreprise, cherchez des exemples de parcours auprès de vos collègues.
3	Changement d'employeur	Je souhaite changer d'employeur, tout en exerçant la même profession ou fonction: nouvelle entreprise, même fonction.			Faites le point sur vos compétences pour bien les mettre en valeur et mettez à jour vos techniques de recherche d'emploi.
4	Evolution hors de l'entreprise	Je souhaite changer d'employeur pour progresser, évoluer dans mon domaine, occuper un nouveau poste, me perfectionner: nouvelle entreprise, nouvelle fonction dans mon domaine.			Projetez une formation continue certifiante vous permettant d'acquérir de nouvelles compétences et de changer plus facilement d'employeur.
5	Réinsertion	Je souhaite réintégrer le marché du travail après une pause, choisie ou forcée: réinsertion, recherche d'emploi.			Faites le point sur vos compétences et intérêts et mettez à jour vos techniques de recherche d'emploi.
6	Réorientation professionnelle	Je souhaite changer complètement d'activité: nouvelle entreprise, nouvelle profession.			Effectuez un bilan complet de votre situation au moyen des questionnaires et consultez les portraits.

7	Clarté des objectifs	En conclusion, je pense que mes objectifs de carrière sont clairs.		Vos objectifs de carrière ne vous semblent pas clairs : complétez les autres questionnaires pour établir vos priorités.	Vos objectifs de carrière semblent clairs: cela devrait faciliter vos réflexions et démarches.
---	----------------------	--	--	---	--

## Conseils généraux

### No Conseil

- 1 Cette liste d'objectifs n'est pas exhaustive: vous pouvez avoir d'autres buts et projets de carrière.
- 2 En cas d'égalité entre plusieurs réponses, vous pouvez modifier le questionnaire pour affiner le résultat.
- 3 Les autres questionnaires du portail pourraient vous amener à préciser vos objectifs de carrière.
- 4 N'hésitez pas à modifier vos réponses à ce questionnaire selon l'évolution de vos réflexions et de votre situation professionnelle.

## Votre satisfaction au travail - 12 questions

La satisfaction dans le poste actuel ou le plus récent est un élément clé pour préciser vos besoins et objectifs. Qu'est-ce qui vous pousse à rester dans votre poste ? Qu'est-ce qui vous encouragerait à changer ? Qu'est-ce qui vous apporterait de la satisfaction dans un prochain emploi ? Ce questionnaire va vous aider à nommer et à hiérarchiser vos motifs de satisfaction, ainsi que les points à améliorer.

### Items (questions)

No Échelle	Affirmation	Motc-clés	Conseil (réponse 1-5)	Conseil (réponse 6-10)
1	Revenu, salaire Je suis satisfait-e des conditions financières dans mon poste actuel: salaire, primes, prévoyance.		Renseignez-vous sur les salaires dans votre branche pour renégocier avec votre employeur ou chercher un nouveau travail.	
2	Contenu du travail Le contenu de mon travail est intéressant.		Demandez à accomplir d'autres tâches ou cherchez de nouvelles perspectives hors de votre poste actuel.	
3	Sécurité de l'emploi Mon emploi actuel est sûr et stable.		Réfléchissez à une formation complémentaire qui pourrait renforcer votre position à l'interne ou vous aider à trouver un poste plus stable.	
4	Ambiance de travail J'apprécie l'ambiance de travail dans mon emploi actuel.		Cherchez à contribuer vous-même à l'amélioration de l'ambiance de travail ou réfléchissez à un changement de poste.	
5	Sens du travail, utilité Mon travail actuel a du sens, il me semble important et utile.		Demandez à effectuer des tâches qui vous paraissent plus utiles ou cherchez une activité plus en accord avec vos valeurs.	
6	Horaires, vacances Je suis satisfait-e de mes conditions de travail en ce qui concerne le temps de travail et le temps libre.		Essayez de négocier de meilleures conditions ou cherchez une nouvelle activité plus favorable à ce niveau.	

7	Autonomie, marge de manœuvre	Dans l'exercice de mon travail, je dispose d'une grande liberté d'action.		Négociez avec votre employeur, envisagez une formation qui justifierait d'obtenir plus d'indépendance.	
8	Responsabilités	Je suis satisfait-e du niveau de responsabilité que l'on m'accorde dans mon poste actuel.		Négociez avec votre employeur, envisagez une formation qui justifierait d'obtenir plus de responsabilités.	
9	Prestige de l'emploi	Je suis satisfait-e de la réputation de mon activité professionnelle dans la société.		Cherchez des exemples de postes à l'interne ou à l'externe dans lesquels vous sentiriez davantage reconnu-e.	
10	Lieu de travail	Mon lieu de travail est agréable et bien situé.		Renseignez-vous à l'interne sur les assouplissements possibles ou cherchez un poste plus adapté en termes de trajets et déplacements.	
11	Charge et rythme	Le volume de travail et les délais à respecter me conviennent, le stress que je peux parfois ressentir est plutôt positif.		Avant de chercher un poste plus adapté, abordez ce problème de stress négatif ou de surcharge avec vos supérieurs et collègues.	
12	Satisfaction générale au travail	En conclusion, je me sens globalement satisfait-e de mon activité professionnelle actuelle.		Analysez les possibilités de changement à l'interne ou cherchez un changement plus radical.	Maintenez votre satisfaction au travail en vous appuyant sur les points positifs ci-dessous.

## Conseils généraux

### No Conseil

- 1 En cas d'insatisfaction au travail, il est important de se demander ce qui pourrait être amélioré à l'interne: exprimez vos besoins et cherchez du soutien autour de vous.
- 2 S'investir dans des loisirs permet de relativiser, de prendre du recul, et de mieux réussir des démarches pour changer d'emploi ou se reconvertir.
- 3 Pour affiner cette analyse de votre satisfaction au travail, complétez également les questionnaires "Vos attentes" et "Vos valeurs" et comparez les résultats.
- 4 Si vous trouvez des points communs entre ces différents thèmes, cela peut confirmer vos résultats et renforcer votre motivation.

## Vos attentes - 12 questions

Ce que vous attendez de votre travail est en grande partie lié aux expériences professionnelles déjà acquises, positives ou négatives. Qu'est-ce qui compterait le plus pour vous dans un poste idéal? Ce questionnaire va vous aider à nommer et à hiérarchiser vos besoins sur le plan professionnel.

### Items (questions)

No Échelle	Affirmation	Motc-clés	Conseil (réponse 1-5)	Conseil (réponse 6-10)
1	Revenu, salaire Les conditions financières sont une priorité pour moi: salaire, primes, prévoyance.			Renseignez-vous sur les salaires dans votre branche pour négocier avec votre employeur ou chercher un nouveau job.
2	Contenu du travail Je trouve important d'aimer les tâches et le contenu de mon travail.			Si nécessaire, faites le point sur vos intérêts professionnels pour affiner vos objectifs de carrière.
3	Sécurité de l'emploi Je recherche principalement un emploi sûr et stable.			Cherchez des informations sur le marché de l'emploi et si possible, formez-vous régulièrement.
4	Ambiance de travail Pour moi, une bonne ambiance de travail est importante.			En cas de changement de poste, essayez de vous renseigner sur l'ambiance générale de l'entreprise.
5	Sens de l'action, utilité Je veux accomplir un travail utile, qui a du sens pour moi.			Faites le point sur vos compétences et valeurs pour cibler des activités qui ont du sens à vos yeux.
6	Horaires, vacances Les horaires de travail et la souplesse de l'organisation sont des éléments essentiels pour moi.			Renseignez-vous sur des activités et entreprises assurant un bon équilibre entre travail et vie privée.

7	Autonomie, marge de manœuvre	Je souhaite exercer une activité dans laquelle je dispose d'une grande liberté d'action.			Privilégiez des activités qui vous octroient suffisamment d'autonomie, réfléchissez à travailler comme indépendant-e.
8	Responsabilités	J'ai besoin que l'on me confie des responsabilités, que l'on m'offre des possibilités d'évolution de carrière.			Faites part de votre motivation à votre employeur et misez sur la formation continue pour pouvoir obtenir des responsabilités.
9	Prestige de l'emploi	Il est important pour moi d'avoir une activité professionnelle reconnue et respectée par la société.			Privilégiez les fonctions ou les entreprises qui jouissent d'une bonne réputation dans votre entourage.
10	Lieu de travail	Je suis très sensible à la localisation de mon lieu de travail et à son environnement.			Sélectionnez des entreprises proches de votre domicile ou qui encouragent le télétravail.
11	Charge et rythme	Il est important que mon poste soit adapté au niveau du volume et du rythme de travail.			Privilégiez les postes avec une charge et un rythme de travail que vous estimez acceptables ou même stimulants.
12	Clarté des attentes	En conclusion, je suis globalement au clair sur mes attentes professionnelles.		Complétez nos questionnaires du module "Motivations" pour préciser vos attentes.	Exploitez les suggestions correspondant à vos attentes les plus importantes.

## Conseils généraux

### No Conseil

- 1 Il est rare de trouver le poste idéal qui comblerait toutes les attentes formulées.
- 2 Faites la distinction entre les critères fondamentaux et ceux pour lesquels vous seriez d'accord de faire des concessions.
- 3 Comparez vos résultats avec ceux des questionnaires "Votre satisfaction professionnelle" et "Vos valeurs".
- 4 Le fait de trouver des points communs entre les résultats aux différents questionnaires peut confirmer vos idées et renforcer votre motivation.
- 5 Appuyez-vous sur ce type de critères lorsque vous sélectionnez des offres d'emploi.

## Vos soutiens - 10 questions

Le soutien perçu autour de vous est un élément essentiel pour votre accomplissement professionnel et personnel. Actuellement, sur qui et sur quoi pouvez-vous compter pour vous maintenir ou évoluer dans votre activité? Ce questionnaire va vous aider à identifier les ressources qui peuvent vous permettre d'avancer.

### Items (questions)

No Échelle	Affirmation	Motc-clés	Conseil (réponse 1-5)	Conseil (réponse 6-10)
1	Possibilités d'évolution Mon poste actuel offre des perspectives d'évolution, que ce soit au niveau des tâches, du salaire ou des responsabilités.		Elargissez votre horizon en vous renseignant auprès de l'association professionnelle de votre branche.	
2	Défis à relever Dans mon poste actuel, je peux utiliser et développer mes compétences professionnelles et personnelles.		Avant de chercher ailleurs, tentez de faire des propositions ou de prendre des initiatives et voyez comment elles sont perçues au sein de l'entreprise.	
3	Clarté des objectifs Les tâches à accomplir et les objectifs fixés dans le cadre de mon emploi actuel sont clairs et bien définis.		Exprimez votre besoin de clarté à vos supérieurs ou cherchez de l'appui auprès de vos collègues.	
4	Reconnaissance Mes compétences et mon engagement sont bien reconnus au sein de mon organisation.		Cherchez à valoriser vos réussites et vos réalisations, n'hésitez pas à vous mettre en avant.	
5	Soutien hiérarchique Mes supérieurs hiérarchiques me soutiennent dans mon développement professionnel.		Exprimez clairement à votre hiérarchie votre besoin de soutien et vos attentes d'amélioration.	
6	Formation continue J'ai des possibilités de formation continue au sein de mon entreprise ou de mon domaine professionnel.		Renseignez-vous sur les possibilités de formation continue hors de votre organisation.	
7	Outils numériques Les outils numériques employés dans mon entreprise ou organisation sont récents et bien utilisés.		Essayez de vous maintenir à jour à titre privé au niveau informatique.	

8	Reconnaissance sociale	Mon statut professionnel est reconnu et valorisé par mes collègues et mes proches.		Privilégiez les discussions avec les personnes qui respectent ou valorisent le plus votre position professionnelle.	
9	Soutien privé	Ma famille et mes amis proches me soutiennent dans mes réflexions et démarches sur le plan professionnel.		Elargissez votre cercle, en recontactant par exemple d'anciens collègues de confiance pour parler de vos préoccupations.	
10	Soutien global	En conclusion, je me sens dans l'ensemble soutenu-e dans mes réflexions et actions concernant mon parcours professionnel.		Analysez les possibilités de changement à l'interne ou cherchez un changement plus radical.	Continuez à vous appuyer sur les soutiens dont vous bénéficiez autour de vous.

## Conseils généraux

### No Conseil

- 1 Un manque de soutien au niveau hiérarchique peut parfois être compensé par une bonne entente avec les collègues et partenaires de travail.
- 2 La famille et le réseau personnel sont tout autant importants que l'entreprise pour avancer sur le plan professionnel.
- 3 Le manque de soutien et de reconnaissance prolongé peut mener à l'épuisement professionnel.
- 4 Si vos appels à plus de soutien ne sont pas entendus, réfléchissez à un changement d'emploi ou de profession.



## Vos compétences professionnelles - 11 questions

Les compétences sont une combinaison de savoirs, savoirs-faire et savoirs-être. Elles se développent grâce à la formation, à l'expérience professionnelle, mais aussi grâce aux activités privées: loisirs, passions, bénévolat. Pour prouver que vous possédez une compétence, vous devez pouvoir l'illustrer par des exemples concrets d'activités réussies. Ce questionnaire va vous aider à nommer et hiérarchiser vos principaux domaines de compétences.

### Items (questions)

No Échelle	Affirmation	Mots-clés	Conseil (réponse 1-5)	Conseil (réponse 6-10)
1	Compétences manuelles J'ai des compétences manuelles: utiliser des outils, faire fonctionner des équipements ou des machines, construire, fabriquer, travailler avec mes mains, réparer des objets, entretenir, restaurer, ...	Agriculture Plantes Animaux Travaux en plein air Alimentation Hôtellerie Intendance Soins corporels Artisanat Bâtiment, chantiers Transports Véhicules		
2	Compétences physiques J'ai des compétences physiques: produire un effort ou une performance physique, bouger, faire preuve de résistance, faire preuve d'endurance, utiliser mon corps, ...	Sport Santé Arts de scène Sécurité Travaux d'extérieur Véhicules Restauration Travaux de chantier Animaux Plantes Soins corporels		

3	Compétences techniques	J'ai des compétences techniques: configurer et utiliser des machines, de l'appareillage complexe, réaliser et déchiffrer des plans, interpréter des schémas, développer et mettre en œuvre des solutions techniques, ...	Informatique Télécommunications Dessin technique Artisanat technique Technique médicale Electronique Mécanique Laboratoire Electricité Techniques du bâtiment		
4	Compétences scientifiques	J'ai des compétences scientifiques: établir un plan de recherche, analyser des données, résoudre des problèmes abstraits, chercher les causes d'un phénomène physique ou de société, chercher des solutions à une problématique complexe, lire des études, rédiger des rapports d'analyses, publier des articles, ...	Sciences naturelles Santé, médecine Sciences économiques Sciences de l'ingénieur Sciences sociales Sciences humaines Sciences juridiques		
5	Compétences artistiques	J'ai des compétences artistiques: produire une œuvre d'art, créer des objets, développer une ligne graphique, concevoir un spectacle, rédiger avec un sens littéraire, provoquer des émotions auprès d'un public, ...	Musique Ecriture Graphisme, Design Photographie Vidéo, cinéma Peinture Sculpture Comédie, théâtre Artisanat		
6	Compétences en relation d'aide	J'ai des compétences en relation d'aide: soutenir, enseigner, transmettre, accompagner, soulager, soigner, écouter, conseiller, coacher, former du personnel, ...	Enseignement Soins, santé Conseil Coopération internationale Aide humanitaire Education sociale Animation Psychologie Coaching		

7	Compétences en communication	J'ai des compétences en communication: vendre, argumenter, convaincre, persuader, négocier, m'exprimer dans une langue étrangère, parler en public, rédiger et présenter des textes ou exposés clairs et concis, faire passer un message adapté à mon public, ...	Vente Droit Diplomatie Accueil, tourisme Presse écrite Marketing Événementiel Action politique Médias Publicité Relations publiques		
8	Compétences en management	J'ai des compétences en management: entreprendre, diriger une équipe, gérer une organisation ou un projet, organiser un événement, imaginer et lancer un nouveau produit, prendre des décisions, analyser un marché, développer une stratégie commerciale, ...	Gestion d'entreprise Action politique Gestion de projet Administration Droit Événementiel Tourisme Ressources humaines Gestion d'équipe		
9	Compétences en gestion et administration	J'ai des compétences en gestion et administration: planifier, organiser, comptabiliser, contrôler, travailler avec des chiffres, ordonner, analyser des données, vérifier dans le détail, coordonner, appliquer des processus, respecter des normes, rédiger des rapports, gérer un stock, traiter du courrier, ...	Administration Fiscalité Informatique de gestion Comptabilité Contrôle qualité Logistique Finances Sécurité Droit		
10	Expertise professionnelle	Je suis considéré-e comme un-e expert-e dans mon domaine professionnel.		Consolidez vos compétences professionnelles grâce à la formation continue.	Privilégiez les tâches et projets qui vous permettent d'exploiter pleinement vos capacités.
11	Clarté des compétences	En conclusion, je pense bien connaître mes compétences professionnelles.		Un bilan de compétences approfondi pourrait vous aider à y voir plus clair.	Le fait de bien connaître vos compétences va vous aider dans vos futurs choix de carrière.

## Conseils généraux

### No Conseil

- 1 Faites le tri entre les compétences que vous voulez utiliser dans le cadre professionnel et celles qui resteront du domaine des loisirs.

- 2 Mettez vos compétences en valeur en cherchant des exemples concrets de vos réussites professionnelles ou privées.
- 3 Réfléchissez aux compétences que vous aimeriez renforcer ou acquérir au moyen d'une formation continue ou par le biais d'une nouvelle expérience professionnelle.
- 4 Si vous visez un changement professionnel, cherchez des exemples d'activités dans lesquelles vous pourriez transférer certaines de vos compétences actuelles.
- 5 Hobbies, bénévolat, domaine associatif: engagez-vous dans des activités privées pour renforcer ou acquérir des compétences. Elles seront alors transférables dans le monde professionnel.
- 6 Comparez ces résultats avec ceux du questionnaire sur vos intérêts professionnels. Les points communs peuvent renforcer votre motivation.
- 7 Cherchez des liens entre métiers et compétences grâce au site externe Chercher les professions PLASTA.
- 8 Attention, ce questionnaire n'est pas un bilan de compétences: si vous souhaitez affiner cette réflexion, renseignez-vous auprès du service d'orientation de votre région.

## Vos soft skills - 14 questions

Les soft skills sont des savoirs-être, des compétences personnelles ou générales, elles sont liées à votre personnalité. Elles sont utilisées dans le contexte professionnel, mais aussi dans les loisirs ou les engagements privés. Difficiles à acquérir par la formation, elles jouent pourtant un rôle essentiel dans le processus de candidature: à qualifications égales, ce sont souvent ces qualités individuelles qui font la différence. Evaluer vos soft skills peut donc vous aider à mieux démontrer votre potentiel. Cela peut aussi vous permettre d'identifier des pistes professionnelles adaptées à vos points forts.

### Items (questions)

No	Échelle	Affirmation	Motc-clés	Conseil (réponse 1-5)	Conseil (réponse 6-10)
1	Capacité d'analyse	Je suis une personne vive d'esprit, à l'aise dans les tâches de raisonnement, je comprends rapidement.			Rechercher, développer, concevoir, analyser, jongler avec des idées, traiter des données, résoudre des problèmes, ...
2	Esprit d'entreprise	Je suis une personne entreprenante, je prends facilement des initiatives.			Diriger, gérer une équipe ou des projets, créer une entreprise, se lancer dans une activité indépendante, ...
3	Innovation	Je suis capable d'innover, inventer ou créer, que ce soient des idées, des concepts ou des objets.			Produire de l'art, de l'artisanat, de la technologie, de la publicité, innover, concevoir, trouver de nouvelles méthodes, ...
4	Efficacité	Je suis quelqu'un d'efficace et de rapide, j'obtiens facilement des résultats dans mes actions.			Produire des objets techniques, artisanaux, des services, organiser, planifier, administrer, optimiser, réussir, accomplir ...
5	Flexibilité	Je m'adapte facilement aux différentes situations, grâce à ma souplesse.			Occuper des fonctions polyvalentes, s'habituer à des horaires irréguliers, se déplacer fréquemment, changer d'environnement, collaborer avec de nombreux partenaires, ...

6	Ecoute	J'ai le sens de l'écoute, je suis attentif aux difficultés et aux besoins d'autrui, je perçois facilement les problèmes dans mon entourage.			Se mettre au service des personnes, aider, conseiller, accompagner, soigner, accueillir, animer, ...
7	Coopération	J'ai un bon esprit d'équipe et je prends activement part aux groupes dont je fais partie.			Soigner les contacts avec ses collègues, contribuer à une bonne ambiance de travail, s'adapter à l'équipe en place et aux règles du groupe, faire sa part du travail, compter les un-e-s sur les autres, ...
8	Communication	Je communique facilement mes idées et mes opinions à l'oral et à l'écrit.			S'exprimer, expliquer, transmettre, rédiger, décrire, synthétiser, présenter, vulgariser, ...
9	Persuasion	Je suis à l'aise pour négocier avec mes interlocuteurs et pour les convaincre, grâce à mon esprit de persuasion.			Négocier, mettre un produit ou une idée en valeur, argumenter, vendre des objets, des concepts ou des services, ...
10	Leadership	Je prends volontiers les commandes d'un groupe ou d'un projet.			Exercer un rôle d'autorité, assumer des responsabilités, gérer une équipe ou un projet, influencer, ...
11	Fiabilité	Je suis une personne sur qui l'on peut compter, je me montre toujours à la hauteur des attentes placées en moi.			Exécuter son travail de manière consciencieuse, assumer des tâches laissant peu de place à l'erreur, respecter un cahier des charges et des échéances, ...
12	Engagement	Je m'implique à fond dans mes activités et projets, je ne fais jamais les choses à moitié.			Exercer des activités qui exigent un haut niveau d'implication, pratiquer un métier-passion, se lancer dans des projets de longue haleine, ...

13	Autonomie	Je suis une personne indépendante, capable de d'accomplir mes tâches de façon autonome.			Travailler de manière autonome, se fixer soi-même un cadre et des objectifs de travail, prendre des décisions, se mettre à son compte, ...
14	Clarté des soft skills	En conclusion, je pense bien connaître les compétences personnelles que je pourrais utiliser en dehors de ma profession ou de ma fonction actuelle.		Interrogez vos proches : une aide extérieure pourrait vous aider à y voir plus clair sur vos principales qualités.	Vous êtes au clair sur vos soft skills : cherchez à bien les mettre en valeur pour maintenir vos acquis ou avancer dans votre carrière.

## Conseils généraux

### No Conseil

- 1 Mentionnez vos soft skills sur votre CV et lors de vos entretiens d'embauche, avec des exemples spécifiques à l'appui.
- 2 Exercez et développez vos soft skills en vous engageant activement dans vos hobbies et passions.
- 3 Rappelez-vous qu'à compétences professionnelles égales, les compétences personnelles peuvent faire la différence au niveau du recrutement.
- 4 Même s'il est plus difficile d'acquérir des savoirs-être que des savoirs-faire, certaines formations continues en développement personnel peuvent renforcer les soft skills que vous maîtrisez le moins.
- 5 Comparez vos résultats avec ceux du questionnaire de personnalité: les points communs peuvent clarifier vos objectifs et renforcer votre motivation.

## Vos compétences de base - 6 questions

Savez-vous lire facilement, écrire, vous exprimer oralement dans une langue nationale, calculer et utiliser un appareil électronique: ordinateur, tablette, smartphone? Ces compétences de base sont essentielles pour être autonome. Elles permettent de s'informer sur tous les sujets: santé, travail, assurances, etc. Grâce à elles, vous pouvez interagir avec les autres, comprendre votre environnement, trouver un emploi, entamer une formation continue, ... S'il est évident que vous maîtrisez ce type de compétences, vous pouvez passer à un autre questionnaire.

### Items (questions)

No Échelle	Affirmation	Motc-clés	Conseil (réponse 1-5)	Conseil (réponse 6-10)
1	Lecture Je comprends les modes d'emploi, recettes, formulaires et documents administratifs. Je lis régulièrement les journaux.		Lisez chaque jour quelques phrases d'un journal, d'un livre ou d'un document qui vous est utile.	
2	Écriture Je communique régulièrement par écrit avec mes connaissances, collègues ou avec l'administration.		Communiquez plus souvent par écrit avec vos connaissances. Trouvez des occasions d'écrire quelques phrases ou un bref texte.	
3	Expression orale Je m'exprime en utilisant des phrases complètes et un vocabulaire précis.		Trouvez une activité qui vous permet de communiquer régulièrement dans la langue de votre région.	
4	Calcul Dans ma vie quotidienne, je sais estimer le résultat d'un calcul ou d'une proportion.		Trouvez des jeux ou exercices où vous pouvez entraîner les calculs de base, les proportions et la résolution de problèmes.	
5	Informatique J'utilise couramment un ordinateur, une tablette ou un smartphone pour écrire des mails, rédiger des lettres, chercher de l'information sur Internet, faire des réservations, ...		Trouvez un lieu où vous pouvez utiliser un ordinateur mis à votre disposition tout en étant aidé-e si besoin.	
6	Clarté des compétences de base En conclusion, je pense bien connaître et maîtriser mes compétences de base.		Il existe des cours et ateliers vous permettant d'évaluer et d'améliorer si besoin vos compétences de base.	Vous êtes au clair sur vos points forts ou sur vos lacunes: c'est un atout pour fixer vos prochaines priorités.



## Conseils généraux

### No Conseil

- 1 Il n'est jamais trop tard pour apprendre ou s'améliorer: n'hésitez pas à vous lancer.
- 2 Mettre à jour vos compétences de base peut constituer la première étape vers un perfectionnement ou une formation professionnelle.
- 3 Dans tous les cas, une bonne maîtrise des compétences de base facilite la vie quotidienne, pas seulement au travail.
- 4 En cas de doute sur ce sujet, inscrivez-vous à un cours près de chez vous en appelant le 0800 47 47 47 ou consultez notre page compétences de base.

## Vos intérêts - 17 questions

Les intérêts sont des attirances pour des activités professionnelles basées sur l'image que l'on s'en fait. Ces attirances peuvent venir de plusieurs sources : exemples de proches, médias, information récoltée, stages, expériences professionnelles, loisirs, engagements bénévoles, ... Vos intérêts professionnels ne sont donc pas figés, mais ils évoluent au gré du temps et de vos expériences. Ce questionnaire est une première étape pour préciser ou confirmer ce que vous savez sur vos intérêts. Cela pourrait vous aider à fixer des objectifs et des priorités.

### Items (questions)

No Échelle	Affirmation	Motc-clés	Conseil (réponse 1-5)	Conseil (réponse 6-10)
1	Nature, environnement Je suis attiré-e par des activités professionnelles en rapport avec la nature ou l'environnement.	Travail de la pierre Travail en extérieur Economie forestière Agriculture Animaux Horticulture Paysage Ecologie		
2	Alimentation, accueil Je suis attiré-e par des activités professionnelles en rapport avec l'alimentation ou l'accueil.	Nourriture Boissons Hôtellerie Restauration Economie familiale Tourisme, loisirs Événementiel		
3	Mode, soins corporels Je suis attiré-e par des activités professionnelles en rapport avec la mode ou les soins corporels.	Textiles Mode Coiffure Soins esthétiques Cosmétiques		
4	Construction, habitat Je suis attiré-e par des activités professionnelles en rapport avec le monde de la construction ou de l'architecture.	Aménagement du territoire Architecture, projets Bâtiment, génie civil Techniques du bâtiment Aménagements d'intérieurs Energies		

5	Artisanat technique	Je suis attiré-e par des activités professionnelles en rapport avec l'artisanat manuel ou technique.	Industrie du bois Imprimerie Arts graphiques Emballages Métaux, fonderie Construction métallique		
6	Industrie, mécanique	Je suis attiré-e par des activités professionnelles en rapport avec l'industrie ou la mécanique.	Construction de machines Electrotechnique, électronique Microtechnique Horlogerie Véhicules		
7	Sciences, recherche	Je suis attiré-e par des activités professionnelles en rapport avec les sciences ou la recherche.	Sciences naturelles Sciences de la vie Sciences techniques Sciences sociales Sciences politiques Sciences de l'éducation Sciences économiques Sciences humaines		
8	Informatique, multimédia	Je suis attiré-e par des activités professionnelles en rapport avec l'informatique ou le multimédia.	Multimédia Applications informatiques Installation, administration Sécurité informatique Génie logiciel Ingénierie web		
9	Gestion, administration	Je suis attiré-e par des activités professionnelles en rapport avec la gestion ou l'administration.	Administration, secrétariat Management Gestion qualité Gestion documentaire Import-export, logistique Ressources humaines		
10	Finances, comptabilité	Je suis attiré-e par des activités professionnelles en rapport avec les finances ou la comptabilité.	Fiduciaire Immobilier Contrôle financier, révision Banque Assurance Bourse		
11	Marketing, communication	Je suis attiré-e par des activités professionnelles en rapport avec le marketing ou la communication d'entreprise.	Marketing Vente, achat Publicité Relations publiques Événementiel		

12	Sécurité, transports	Je suis attiré-e par des activités professionnelles en rapport avec la sécurité ou les transports.	Police Armée Douanes Transports Logistique		
13	Droit, diplomatie	Je suis attiré-e par des activités professionnelles en rapport avec le droit ou les relations internationales.	Droit, justice Diplomatie Coopération internationale Aide humanitaire Organisations internationales		
14	Santé, social	Je suis attiré-e par des activités professionnelles en rapport avec la santé ou le social.	Soins, thérapie Rééducation Médecine Thérapies alternatives Travail social Psychologie Religion, assistance spirituelle		
15	Formation, sport	Je suis attiré-e par des activités professionnelles en rapport avec la formation ou le sport.	Enseignement Education Pédagogie Formation d'adultes Sport, mouvement Bien-être		
16	Arts, médias	Je suis attiré-e par des activités professionnelles en rapport avec les arts ou les médias.	Arts graphiques Arts plastiques Artisanat d'art Design, communication visuelle Journalisme, information Information documentaire Musique, danse Théâtre, cirque		
17	Clarté des intérêts	En conclusion, je pense bien connaître mes intérêts professionnels.		Les services d'orientation publics proposent des tests d'intérêts professionnels approfondis, qui pourraient vous aider à y voir plus clair.	

## Conseils généraux

### No Conseil

- 1 Vérifiez dans quelle mesure votre poste actuel est en accord avec vos intérêts.

- 2 Si ça n'est pas le cas, analysez les possibilités de changement à l'interne.
- 3 Réfléchissez à d'autres contextes où vous pourriez exercer votre profession en accord avec vos intérêts.
- 4 Réfléchissez à d'autres professions & fonctions qui correspondraient mieux à vos intérêts.
- 5 Cherchez des exemples d'activités professionnelles qui combinent plusieurs de vos centres d'intérêts.
- 6 Attention, ce questionnaire n'est pas un test d'intérêts validé scientifiquement : si vous souhaitez affiner cette réflexion, renseignez-vous auprès du service d'orientation de votre région.

## Votre personnalité - 15 questions

Bien définir votre personnalité peut vous servir à plusieurs titres en matière de carrière:

- Préciser vos besoins en termes de conditions de travail.
- Bien vous mettre en valeur dans vos postulations.
- Clarifier le ou les rôles professionnels qui vous correspondent le mieux.

Ce questionnaire est un premier pas pour préciser ou confirmer ce que vous savez déjà sur votre style personnel.

### Items (questions)

No Échelle	Affirmation	Motc-clés	Conseil (réponse 1-5)	Conseil (réponse 6-10)
1	Ouverture	Je suis une personne imaginative, curieuse et créative, je cherche la nouveauté, l'originalité.	Esthétisme Curiosité Créativité Originalité	Travail par projets, résolution de problèmes, gestion des imprévus et du changement, place à la nouveauté, activités centrées sur les idées et les concepts, souplesse d'esprit.
2	Conformisme	Je suis une personne réaliste, j'aime ce qui est établi, sûr, avec des repères stables.	Réalisme Sens pratique Routine Conformisme	Activités concrètes et bien structurées, application de règles et de méthodes éprouvées, cycles de travail réguliers, respects des normes, contrôle, centration sur les choses et les résultats.
3	Conscience	Je suis une personne rigoureuse, disciplinée, j'ai le sens du détail, j'aime l'ordre et la structure, je me fie volontiers à la logique et à la raison pour prendre des décisions.	Sens de l'organisation Persévérance Perfectionnisme Raison Logique	Projets de longue haleine, objectifs et résultats à long terme, tâches exigeant de l'autodiscipline, prise de décision basée sur la raison, la logique.

4	Intuition	Je suis une personne instinctive, j'aime improviser, un certain désordre ne me fait pas peur, je me fie à ce que je ressens pour prendre des décisions.	Improvisation Spontanéité Flexibilité Instinct Sentiments		Objectifs professionnels et résultats à court terme, activités demandant une bonne faculté d'adaptation concernant des personnes, contenus et méthodes, prise de décision basée sur le ressenti, les émotions.
5	Extraversion	Je suis une personne enjouée et énergique, tournée vers l'action, la communication, la collaboration, le leadership.	Energie Facilité de contact Facilité d'expression Estime de soi		Climat de collaboration, rythme rapide, variété des contacts, expression d'idées, communication, transmission, activités centrées sur les personnes.
6	Introversion	Je suis une personne réfléchie, observatrice, discrète, j'aime l'introspection, la réflexion et la tranquillité.	Tranquillité Goût de la solitude Discrétion Remise en cause		Rythme de travail régulier, activités centrées sur les choses ou les données, les concepts, besoin d'un environnement de travail calme et sécurisant.
7	Agréabilité	Je suis une personne sensible, empathique, altruiste, tolérante, je recherche la collaboration et les relations harmonieuses.	Patience Flexibilité Bienveillance Indulgence Altruisme		Climat de collaboration et de coopération, travaux collectifs, relation d'aide, soutien, accueil, ambiance de travail harmonieuse, acceptation des décisions d'autrui, souplesse avec les personnes.
8	Ambition	Je suis une personne combative, exigeante, ambitieuse, individualiste, les milieux compétitifs ne me font pas peur.	Combativité Rigidité Sévérité Exigence Individualisme		Challenges professionnels, climat de concurrence, défis ambitieux, progression individuelle, ambiance compétitive, exercice de l'autorité.
9	Emotivité	Je suis une personne sensible à la critique, anxieuse, émotive, attentive aux émotions d'autrui.	Appréhension Anxiété Besoin d'autrui Empathie		Activités bien structurées et réglementées, clarté des tâches, méthodes éprouvées, rythmes réguliers, besoin d'un environnement de travail calme et sécurisant.

10	Stabilité émotionnelle	Je suis une personne résistante au stress, à la pression, je suis calme, d'humeur égale, même dans les circonstances difficiles.	Sang-froid Détente Indépendance Prise de distance		Environnement de travail stimulant, exposition au stress, prise de risque, prise de responsabilités, exposition publique ou médiatique, travail dans l'urgence, autonomie.
11	Humilité	Je suis une personne modeste, j'aime la simplicité, les résultats concrets, travailler dans l'ombre me convient.	Sincérité Honnêteté Simplicité Modestie		Résultats concrets et mesurables, amour du travail bien fait, acceptation de l'autorité, sens pratique et esprit terre-à-terre, recherche de qualité et de sécurité, reconnaissance par la qualité du travail produit.
12	Prestige	J'aime être dans la lumière, susciter l'admiration ou le respect de mon entourage, prendre des responsabilités.	Stratégie Ambition Goût du luxe Affirmation de soi		Activités ou entreprises reconnues socialement, suscitant en général une certaine admiration, postes à responsabilités, progression hiérarchique et salariale, positions exposées publiquement.
13	Confiance	Je suis une personne généralement optimiste et je pense pouvoir atteindre les objectifs professionnels que je me fixe.	Optimisme Dynamisme Bien-être		Niveau de confiance plutôt élevé, élément précieux pour consolider ou développer votre parcours professionnel.
14	Doute	J'ai tendance à douter de ma capacité à exercer une réelle influence sur le cours des choses, en particulier dans ma vie professionnelle.	Pessimisme Retenue Fragilité		Besoin de soutien de la part de l'entourage pour avancer dans votre parcours professionnel: collègues, proches, spécialistes de l'orientation et du coaching.
15	Clarté de la personnalité	En conclusion, je pense bien me connaître sur le plan personnel.		Les services d'orientation publics proposent des tests de personnalité approfondis, qui pourraient vous aider à y voir plus clair.	Vous êtes au clair sur votre personnalité: c'est un atout pour trouver des défis professionnels en accord avec vos traits de caractère.



## Conseils généraux

### No Conseil

- 1 Vérifiez dans quelle mesure votre poste actuel est en accord avec votre style personnel, en particulier au niveau de vos conditions de travail.
- 2 Si ça n'est pas le cas, analysez les possibilités de changement ou d'adaptation à l'interne.
- 3 Réfléchissez à d'autres contextes où vous pourriez exercer votre profession en étant mieux en accord avec votre caractère.
- 4 Réfléchissez à d'autres professions & fonctions qui correspondraient mieux à votre style personnel.
- 5 Si le changement est compliqué au niveau professionnel, cherchez des activités privées qui pourraient vous apporter un meilleur équilibre.
- 6 Attention, ce questionnaire n'est pas un test de personnalité validé scientifiquement: si vous souhaitez affiner cette réflexion, renseignez-vous auprès du service d'orientation de votre région.

## Vos valeurs - 12 questions

Les valeurs sont des croyances profondément ancrées, qui correspondent à ce que vous considérez comme important dans votre vie, tant sur le plan professionnel que personnel. Elles déterminent ce que vous cherchez à réaliser et à atteindre afin de satisfaire vos principaux besoins, elles donnent un but à votre vie, elles apportent du sens à vos actions. Les valeurs jouent donc un grand rôle dans votre motivation, mais il n'est pas facile de les nommer et de les classer: ce questionnaire va vous aider à les identifier et à les hiérarchiser.

### Items (questions)

No Échelle	Affirmation	Mots-clés	Conseil (réponse 1-5)	Conseil (réponse 6-10)
1	Autonomie J'aime travailler librement et faire preuve de curiosité, de créativité, d'initiative ou d'originalité.	Liberté Créativité Imagination Originalité Indépendance Choix de ses propres buts Curiosité		Arts, design, artisanat, marketing, management, médias, médecine, enseignement, sciences, recherche, innovation, ...
2	Variété Dans mon travail, je cherche à exercer des activités stimulantes, audacieuses, passionnantes, et à prendre des risques.	Vie excitante Défis Nouveauté Audace Risque Passion		Arts, culture, communication, médias, police et sécurité, prise de risque, ...
3	Plaisir Je cherche à avoir un travail satisfaisant au quotidien, avec des résultats rapides, avec des occasions de me faire plaisir et de m'amuser.	Satisfaction immédiate Résultats rapides Equilibre travail - vie privée Ambiance détendue Confort		Relations sociales et ambiance détendues, conditions de travail agréables, environnement confortable, résultats rapides, objectifs à court terme, ...
4	Réussite Je cherche à avoir du succès, à être reconnu-e socialement pour mes réalisations et compétences.	Ambition Volonté, persévérance Influence Compétence Efficacité Succès Reconnaissance		Economie, droit, sciences, recherche, technologie, arts, communication, management, esprit de compétition, expertise, ...

5	Influence	Je cherche à exercer de l'autorité, à avoir de l'influence, je vise un revenu et un statut professionnel élevés.	Contrôle d'autrui Position hiérarchique Richesse, argent Autorité Image publique Prestige, statut social		Management, droit, relations internationales, diplomatie, politique, médecine, postes à responsabilités, prestige, ...
6	Sécurité	Je cherche de la stabilité, de la sécurité, et à vivre des relations harmonieuses.	Harmonie Sécurité de l'emploi Stabilité Sécurité familiale Contrôle		Administration publique, économie, transports, droit, santé, enseignement, stabilité de l'emploi, ...
7	Discipline	Je trouve important de respecter les règles, j'apprécie l'ordre, les choses bien organisées et bien structurées.	Courtoisie Autodiscipline Respect des règles Respect de la hiérarchie Sens du devoir		Administration, finances, santé, armée, police, sécurité, transports, technique, artisanat, ...
8	Tradition	Je cherche à suivre les normes et les coutumes établies, à honorer et respecter les traditions, les coutumes.	Respect des coutumes Modération Modestie Réalisme Respect des normes morales		Artisanat, agriculture, administration publique, sécurité, transports, religion, spiritualité, ...
9	Solidarité	Je cherche à rendre service aux autres, à être digne de leur confiance et à bien les comprendre.	Loyauté Honnêteté Altruisme Serviabilité Sens des responsabilités Indulgence		Travail social, santé, enseignement, coopération, aide humanitaire, relation d'aide avec contact direct, altruisme, ...
10	Communauté	Je cherche à m'engager pour le bien de la société, la justice et l'égalité, la protection des personnes ou de l'environnement.	Egalité, équité Bien commun Sagesse Justice Tolérance Environnement		Sciences sociales, santé publique, droit, justice, politique, écologie, environnement, ...
11	Travail	Le travail est un élément central dans ma vie, il fait partie intégrante de mon identité.		Epanouissement et recherche de sens plutôt dans le domaine privé.	Objectifs professionnels ambitieux selon vos critères de satisfaction professionnelle.

12	Clarté des valeurs	En conclusion, je pense bien connaître mes valeurs.		Les services d'orientation publics proposent des outils d'analyse des valeurs personnelles et professionnelles, qui pourraient vous aider à y voir plus clair.	Vous semblez être au clair sur vos valeurs: c'est un atout pour trouver du sens à votre travail actuel ou pour formuler de nouveaux objectifs.
----	--------------------	---	--	--	--

## Conseils généraux

### No Conseil

- 1 Vérifiez dans quelle mesure votre poste actuel est en accord avec vos valeurs les plus importantes.
- 2 Si ça n'est pas le cas, analysez les possibilités de changement à l'interne.
- 3 Réfléchissez à d'autres contextes où vous pourriez exercer votre profession en étant plus en accord avec vos valeurs.
- 4 Réfléchissez à d'autres professions & fonctions qui correspondraient mieux à vos valeurs.
- 5 Si le changement est compliqué au niveau professionnel, cherchez des activités privées qui pourraient vous apporter un meilleur équilibre à ce niveau.
- 6 Attention, ce questionnaire n'est pas un test de valeurs validé scientifiquement : si vous souhaitez affiner cette réflexion, renseignez-vous auprès du service d'orientation de votre région.

## Votre connaissance du monde du travail - 10 questions

Une certaine connaissance du monde du travail est importante, que ce soit pour consolider votre situation professionnelle, évoluer dans votre poste actuel ou changer de direction. Ce questionnaire va vous permettre de faire le point et de fixer des priorités pour vos prochaines recherches d'informations.

### Items (questions)

No	Échelle	Affirmation	Motc-clés	Conseil (réponse 1-5)	Conseil (réponse 6-10)
1	Possibilités d'évolution	Je connais les opportunités qui peuvent s'offrir à moi dans ma profession actuelle, que ce soit au sein de mon entreprise ou ailleurs dans mon secteur d'activité.		Consultez votre service du personnel, vos supérieurs ou vos collègues pour mieux connaître les perspectives dans votre domaine.	
2	Professions voisines	Je connais des possibilités concrètes d'utiliser mes compétences dans une profession voisine ou dans une nouvelle fonction, sans devoir refaire une formation complète.		Contactez d'anciens camarades de formation ou collègues pour trouver des exemples de changements de poste.	
3	Réorientation	Je peux citer des exemples de reconversions professionnelles qui sont envisageables avec un parcours comme le mien, même s'il faut prévoir une formation complémentaire.		Si une réorientation vous intéresse, cherchez des exemples dans votre entourage et consultez les portraits sur ce portail.	
4	Formations	Je connais l'offre à ma disposition en matière de formation continue, de perfectionnement ou de formation professionnelle en cours d'emploi.		Explorez notre page "Professions et formations".	
5	Coûts et financement	Je connais les coûts et les possibilités de financement en matière de formation et de perfectionnement pour les adultes.		Explorez notre page "Financement".	
6	Certification pour adultes	Je connais les possibilités d'obtenir un diplôme professionnel officiel grâce à la validation des acquis.		Explorez notre page "Certifications pour adultes" et contactez le service de la formation professionnelle de votre canton.	

7	Tendances du marché	Je suis au courant des principales tendances du marché du travail: professions et compétences recherchées, risque de chômage, pénurie de main d'œuvre, numérisation du travail, etc.		Explorez notre page "Marché du travail" et adressez-vous aux associations professionnelles actives dans les domaines qui vous intéressent.	
8	Salaires et conditions	Je connais les salaires et conditions d'engagement pratiqués dans mon domaine ou dans les secteurs voisins.		Explorez notre page "Salaire" et adressez-vous aux associations professionnelles actives dans les domaines qui vous intéressent.	
9	Moyens d'information	Je connais les canaux d'information concernant le monde du travail, et je sais m'en servir pour connaître les professions et les formations.		Explorez notre page "Travail & emploi" et complétez vos recherches sur Internet par des rencontres avec des personnes actives dans le secteur visé.	
10	Clarté du monde du travail	En conclusion, je pense bien connaître le monde du travail et de la formation pour adultes.		Vous pourriez renforcer votre position actuelle ou évoluer dans votre carrière en améliorant votre connaissance du monde professionnel.	Votre bonne connaissance du monde du travail est un atout pour vous maintenir ou évoluer professionnellement.

## Conseils généraux

### No Conseil

- 1 Consultez régulièrement les offres d'emploi qui pourraient vous concerner, même si vous ne souhaitez pas changer d'emploi à court terme.
- 2 Consultez les pages Marché du travail, Professions & fonctions et Formations continues pour trouver plus d'informations.
- 3 Complétez vos recherches d'information sur internet par des contacts directs:
  - Collègues
  - Professionnels de votre entourage privé
  - Spécialistes RH de votre entreprise
  - Associations professionnelles
  - Organismes de formation
- 4 Visitez le centre d'information professionnelle de votre région.

## Vos démarches - 8 questions

Le fait d'être actif-ve et dynamique en complément de votre activité professionnelle est important pour maintenir votre compétitivité sur le marché du travail, pour créer et saisir des opportunités de carrière dans votre domaine, mais aussi pour changer plus facilement d'emploi ou de profession. Ce questionnaire va vous aider à faire le point sur vos démarches en matière de gestion de carrière.

### Items (questions)

No Échelle	Affirmation	Motc-clés	Conseil (réponse 1-5)	Conseil (réponse 6-10)
1	Réseautage J'établis souvent des contacts avec des personnes qui pourraient m'aider à progresser dans ma carrière, que ce soit dans mon entourage professionnel ou privé.		Prenez régulièrement contact avec des collègues, partenaires externes, anciens camarades de formation et ami-e-s pour évoquer et comparer vos projets de carrière.	
2	Recherche d'informations Je m'informe régulièrement sur le marché du travail, les opportunités professionnelles, les emplois envisageables.		Exploitez les différentes sources d'information qui s'offrent à vous: Internet, séances d'information, journées portes-ouvertes d'écoles ou d'entreprises, visites d'un centre public d'information professionnelle.	
3	Formation continue Je profite régulièrement des possibilités de formation continue, que ce soit au sein de mon organisation ou à titre personnel.		Choisissez votre prochaine formation continue en vous appuyant sur notre rubrique "Formations".	
4	Dossier de candidature Je mets régulièrement à jour mon CV, en tenant compte des pratiques récentes en matière de rédaction de dossier de candidature.		Mettez à jour votre CV en vous basant sur notre page "Postuler".	
5	Recherche d'emploi Je postule régulièrement dans mon domaine ou dans d'autres activités professionnelles, afin de tester la valeur de mon dossier sur le marché du travail.		Postulez occasionnellement pour tester votre dossier et vos compétences, même si un changement de poste n'est pas une priorité pour vous à court terme.	

6	Engagements privés	Je suis impliqué-e activement dans des activités comme celles d'un club de sport, d'une société de musique, d'une association à but non-lucratif, d'un mouvement politique, ...		Participez activement à un projet ou une organisation privée: cela peut développer vos compétences et vous inspirer sur le plan professionnel.	
7	Réseaux sociaux	Je tiens à jour mon profil sur les réseaux sociaux professionnels ou spécialisés.		Tenez-vous informé-e des réseaux professionnels existants et créez un profil attrayant et à jour: soignez votre image numérique.	
8	Niveau d'activité	En conclusion, je pense être une personne suffisamment active pour ma carrière en parallèle de mon activité professionnelle.		Afin d'être plus actif-ve, pas besoin de vous investir sur tous les plans : choisissez une ou deux pistes qui vous inspirent le plus et lancez-vous.	Continuez à être actif-ve pour maintenir vos acquis ou pour évoluer professionnellement.

## Conseils généraux

### No Conseil

- 1 Même quand tout va bien sur le plan professionnel, il est recommandé d'être proactif-ve pour maintenir sa compétitivité et anticiper d'éventuels changements.
- 2 S'il est difficile pour vous de passer à l'action, cherchez de l'aide dans votre environnement personnel ou auprès de spécialistes de l'orientation et du coaching.
- 3 Les formations continues sont un moyen particulièrement efficace: être actif-ve à ce niveau développe non seulement vos compétences, mais aussi votre réseau.
- 4 Il n'est pas nécessaire d'agir à tous les niveaux en même temps: choisissez ce qui vous inspire le plus et procédez par étapes, selon vos disponibilités.