

Rainmattstrasse 10
CH- 3011 Bern
Tel 031 387 71 06
Fax 031 387 74 21

info@forum-freiwilligenarbeit.ch
info@forum-benevolat.ch
info@forum-volontariato.ch



forum
freiwilligenarbeit.ch
bénévolat.ch
volontariato.ch

Catalogue des aptitudes et des compétences

Ce catalogue a été préparé pour aider à rédiger des certificats d'activités ou de compétences. Il donne un aperçu sur les aptitudes et compétences qui peuvent être acquises ou développées lors d'un engagement bénévole. Elles sont divisées en quatre catégories : compétences spécialisées, méthodiques, personnelles et sociales. Le catalogue est loin d'être exhaustif et peut être complété avec des termes spécialisés.

Compétences spécialisées

Connaissances de spécialiste

- Connaître les termes techniques
- Connaître les règles et les normes
- Avoir des connaissances particulières (techniques, linguistiques...etc.)
- Culture générale

Connaissances d'application

- Savoir appliquer les acquis
- Effectuer les travaux de manière appropriée
- Mettre en pratique son expérience / investir son savoir
- Savoir travailler sur un ordinateur

Compétences méthodiques

Talents d'organisation et de planification

- Savoir planifier les tâches et travaux à exécuter
- Connaître les méthodes de gestion du temps
- Savoir coordonner différentes procédures
- Savoir planifier à court, à moyen et à long terme
- Savoir poser les priorités
- Savoir réaliser des projets de manière appropriée

Méthodes de travail

- Connaître sa propre méthode de travail
- Être prêt à acquérir de nouvelles connaissances et aptitudes
- Savoir fixer des objectifs personnels
- Contrôler / évaluer les options
- Saisir les interdépendances
- Savoir s'adapter à des situations qui exigent l'acquisition de nouvelles connaissances
- Être capable de se procurer les informations nécessaires

Compétences personnelles

Initiative

- Savoir prendre l'initiative
- Être capable de provoquer un changement
- S'engager pour quelque chose
- Prendre ses décisions de manière indépendante en considérant les conséquences
- Savoir se démarquer
- Savoir agir sans aide externe
- Avoir plein d'idées

Responsabilité / fiabilité

- Vouloir assumer ses responsabilités
- Respecter les accords
- Savoir refléter ses propres actions
- S'orienter au système de valeurs

Créativité

- Trouver des solutions aux problèmes
- Avoir de l'imagination
- Savoir improviser
- Avoir des idées constructrices / créatrices
- Pouvoir défendre des idées insolites
- Se plaire à développer des visions
- Trouver des solutions extraordinaires

Gestion du stress

- Savoir avaler les critiques et commentaires négatifs
- Ne pas se laisser déranger
- Effectuer plusieurs tâches simultanément
- Être capable de travailler sous pression
- Savoir s'imposer

Flexibilité

- Savoir s'adapter
- Savoir rompre avec les idées reçues / se réorienter
- Être intellectuellement flexible
- Savoir s'adapter à des situations alternantes
- Savoir réagir à des exigences modifiées
- Bien savoir juger les situations
- Savoir poser des priorités selon la situation

Compétences sociales

Capacité à travailler en équipe

- Résoudre un problème en équipe
- Savoir s'intégrer dans un groupe
- Assumer ses responsabilités au sein du group
- Respecter les règles et les accords
- Savoir convenir des tâches avec les membres du groupe
- Savoir faire participer / collaborer les autres membres de l'équipe

Aptitude à gérer les conflits

- Percevoir les tensions et les supporter
- Aborder les conflits de manière constructive
- Savoir accepter des points de vue différents
- Savoir critiquer
- Être conciliant

Gentillesse / Patience

- Maîtrise de soi
- Indulgence
- Être capable de supporter des situations difficiles
- Avoir de bonnes manières, adaptées au rôle / à la fonction
- Contenir / refréner son émotivité

Empathie / Tolérance

- Savoir se mettre à la place / se mettre dans la peau d'une autre personne
- Évaluer les conséquences de ses actions
- Accepter autrui
- Accepter les règles et les normes des autres
- Savoir se démarquer

Capacité de communiquer

- Arriver à s'identifier avec les gens
- Savoir écouter
- Se faire comprendre
- Persuader les autres
- Savoir construire une relation
- Participer activement aux discussions
- Motiver les autres / enthousiasmer
- Apporter sa contribution aux discussions

Stefan Spahr /2004