

Etude sur les compétences transversales des jeunes

A réaliser dans le cadre d'un accompagnement à l'insertion socio-professionnelle. Durée : environ 10 minutes

De nombreuses études révèlent qu'en 2025, les **“qualités douces”** (*soft skills* en anglais) **sont plus recherchées par les employeurs** que les diplômes ou l'expérience d'un candidat.
Et toi, quelles sont tes qualités ? Sur quoi tu peux compter et qu'est-ce que tu pourrais encore améliorer ? Fais le test et lance-toi à la recherche des compétences clés pour demain !



Domaine : la communication

1. Je m'exprime clairement et m'assure que mon message est bien compris.
2. J'écoute activement les autres sans les interrompre.
3. Je m'adapte à mon interlocuteur en fonction de son profil (âge, culture, etc.).
4. J'explique facilement mes idées et mes opinions même si elles diffèrent de celles des autres.
5. Je peux nommer mes émotions et mes besoins de manière constructive.



Domaine : Adaptabilité et flexibilité

1. Je m'adapte facilement aux changements imprévus.
2. J'adapte mon comportement selon les lieux et les contextes.
3. Je reste positive ou positif et je garde mon calme face aux difficultés.
4. J'apprends de mes erreurs et m'ajuste en conséquence.
5. J'accepte les nouvelles idées et les nouvelles façons de travailler.



Domaine : Travail en équipe

1. Je collabore facilement avec les autres pour atteindre des objectifs communs.
2. Je respecte et valorise les idées des autres, même si elles sont différentes des miennes.
3. Je prends la responsabilité de mes actions au sein d'une équipe.
4. J'aide les autres et demande de l'aide si nécessaire.
5. Je me montre coopératif/ve et trouve des compromis pour le bien du groupe.



Domaine : Gestion du stress et des émotions

1. Je suis capable de rester calme et concentré/e dans des situations stressantes.
2. Je sais identifier mes émotions et comprendre ce qui les provoque.
3. Je prends le temps de me détendre et de récupérer après un moment difficile.
4. J'utilise des techniques de gestion du stress (respiration, relaxation, etc.) quand je suis tendu/e.
5. Je réagis aux conflits de manière constructive sans m'énerver.



Domaine : Organisation et gestion du temps

1. Je planifie mes tâches et établis des priorités.
2. J'arrive à respecter les délais que je me fixe ou qui me sont imposés.
3. J'utilise des outils d'organisation (agendas, listes de tâches, etc.) pour gérer mon temps.
4. Je termine mes tâches sans me disperser.
5. Je suis à l'heure à mes rendez-vous.



Domaine : Créativité et résolution de problèmes

1. Je propose des idées nouvelles pour résoudre des problèmes.
2. Je cherche des solutions plutôt que de me focaliser sur les obstacles.
3. Je sais comment trouver des informations quand j'en ai besoin.
4. J'analyse les situations de manière objective avant de prendre une décision.
5. J'évalue le pour et le contre avant de décider.



Domaine : Prise de décision

1. Je prends des décisions en me basant sur les informations disponibles.
2. J'arrive à prendre des décisions même dans des situations complexes.
3. Je considère les conséquences de mes choix avant d'agir.
4. Je prends la responsabilité de mes décisions et de leurs résultats.
5. Je demande des conseils ou des informations avant de prendre une décision importante.



Domaine : Autonomie

1. Je connais mes besoins.



2. Je sais demander de l'aide quand j'en ai besoin.



3. J'ai conscience de mes compétences et je
m'appuie sur elles



4. Je sais aller à un rendez-vous seul.



5. J'ose aller dans un lieu inconnu.



Domaine : Persévérance

1. Je respecte mes engagements.



2. J'ai confiance en moi.



3. Je termine ce que j'ai commencé.



4. Je peux recommencer quelque chose si je ne
l'ai pas réussi du premier coup.



5. J'ai envie d'avancer.



Bravo d'avoir pris le temps de remplir ce questionnaire !

Il peut être une base pour savoir quelles sont **tes grandes qualités**,
celles sur lesquelles tu peux compter **pour t'aider** et celles où tu peux
encore progresser !