

Vous êtes ici : [Accueil](#) > [Orientation et Insertion](#) > [Construire son parcours](#)

Réaliser son bilan personnel pour construire son projet professionnel

Etablir son bilan, une démarche nécessaire...

Tous les choix que vous ferez : d'option, de formation courte ou longue, de spécialisation, de stages, d'expériences professionnelles, en France ou à l'étranger... vont vous permettre d'acquérir des connaissances et des compétences. Tous ces acquis vous aideront à faire le point sur ce qui sur ce qui vous convient ou pas et à expliciter vos choix.

Faire son bilan, c'est faire l'inventaire de toutes ses ressources :

- **Analyser tous les aspects de son parcours de formation**

Recensez les disciplines étudiées, les options choisies, vos exposés, les actions menées dans le cadre de votre cursus... ce qui vous a le plus intéressé durant votre formation, quels ont été vos points forts, points faibles etc...

Pour vous aider dans votre démarche, la CIOsup vous propose un support de réflexion "[Bilan de mes connaissances \[PDF - 83Ko\]](#)" illustré par [un exemple \[PDF - 91Ko\]](#).

- **Connaître ses caractéristiques personnelles**

Savoir se poser les bonnes questions :

- **quelles sont mes qualités ?**

Il s'agit d'analyser sa manière d'être et le comportement que l'on est capable d'adopter dans une situation donnée. Cette analyse permet de s'auto-évaluer en terme de points forts mais aussi de repérer ses points faibles, soit pour les corriger, soit pour savoir compenser par une qualité face à un recruteur.

Pour vous guider dans votre démarche, la CIOsup vous propose un support de réflexion "[Identifier vos caractéristiques personnelles \[PDF - 99Ko\]](#)"

- **qu'est-ce que je sais faire ?**

Il s'agit de repérer les capacités opérationnelles que l'on est en mesure de mettre en oeuvre dans un contexte donné. Pour cela, il est souhaitable de s'appuyer sur les expériences vécues qu'elles soient professionnelles ou de formation.

Pour vous guider dans votre démarche, la CIOsup vous propose un support de réflexion "[Mes savoir-faire \[PDF - 256Ko\]](#)"

- **Déterminer ses centres d'intérêt**

A partir de ses activités, il s'agit d'être en mesure de les décrire et de les évaluer comme source de satisfaction ou d'insatisfaction. Cette démarche permet de répondre à des questions telles que "Qu'est-ce que j'aime faire ?", "Qu'est-ce que je privilégie ?"

Pour vous aider dans cette démarche, consultez [la fiche "Des Metiers selon mes centres d'intérêt" \[PDF - 435Ko\]](#) et réalisez l'exercice proposé

- **Prendre en compte ses valeurs personnelles**

C'est clarifier ses motivations, ce qui nous attire ou au contraire nous fait fuir...

Tout projet professionnel va prendre en compte ou s'appuyer sur des motivations personnelles et variées telles que l'autonomie dans le travail, le statut, les horaires, l'évolution professionnelle, un choix de région etc...

Pour vous guider, consultez la liste des "[Valeurs personnelles relatives au travail \[PDF - 221Ko\]](#)" et réalisez le travail proposé

...pour mieux construire son projet professionnel

Une fois votre bilan établi, vous serez en mesure de définir plus clairement votre projet professionnel qui consiste en une projection de vous-même dans l'avenir sur le plan professionnel. [[En savoir plus...](#)]

Université Pierre-Mendès-France / BP 47 / 38040 Grenoble Cedex 9
Contact : admcom@upmf-grenoble.fr

- [Mentions légales](#)
- [Crédits](#)
- [Accessibilité](#)