



02.

Grille d'Auto-Évaluation de Vos Compétences

Elles ne disparaissent pas une fois la
retraite arrivée !

Pour avancer enfin dans la direction qui
vous ressemble



© humania retraite

Protection du contenu – Humania Retraite
© 2026 Humania Retraite – par Suzanne Nathalie Dumont
Tous droits réservés.

Ce document est une création originale de Humania Retraite. Il est offert gratuitement afin d'accompagner les personnes en transition vers la retraite ou déjà à la retraite dans leur réflexion et leur épanouissement.

Ce PDF est protégé par les lois sur le droit d'auteur applicables au Canada et à l'international.

Il est autorisé de :

- ✓ Télécharger ce document pour un usage personnel
- ✓ L'imprimer pour votre usage privé

Il est strictement interdit de :

- ✗ Modifier, transformer ou adapter le contenu
- ✗ Reproduire une partie ou la totalité du document à des fins commerciales
- ✗ Revendre, distribuer contre rémunération ou intégrer ce contenu dans une formation, un programme ou un produit payant
- ✗ Supprimer les mentions de copyright ou d'identification

Toute reproduction, diffusion ou utilisation non autorisée, même partielle, pourra faire l'objet de recours conformément aux lois en vigueur.

Une création de cœur...

Ce document a été conçu avec bienveillance, réflexion et engagement afin de soutenir les personnes qui vivent une étape importante de leur vie.

Merci de respecter le travail de création et l'intention qui l'accompagne.

Si vous souhaitez utiliser ce contenu dans un cadre professionnel, communautaire ou corporatif, nous vous invitons à communiquer avec nous pour obtenir une autorisation écrite.

Humania Retraite
Créateur de nouveaux chapitres de vie
www.humaniaretraite.com
courriel : bonjour@humaniaretraite.com



Les compétences

Faites briller vos talents ! Prendre le temps de faire le point sur vos talents, ce n'est pas seulement valorisant... c'est aussi une façon merveilleuse de réaliser tout le chemin parcouru au fil des années. Et entre nous, il est fort possible que vous découvriez des compétences que vous utilisez depuis si longtemps que vous avez oublié à quel point elles sont précieuses.

Votre expérience de vie, votre parcours professionnel, vos projets personnels, vos implications et même certains défis traversés ont développé chez vous une foule de forces souvent insoupçonnées.

Alors, à vos stylos... ou à vos claviers ! Quelles sont vos compétences cachées, vos talents naturels, vos superpouvoirs du quotidien ou ces aptitudes que tout votre entourage admire chez vous ?

Grilles d'auto-évaluation des compétences

Les quatre grilles suivantes vous aideront à mieux reconnaître les compétences développées tout au long de votre parcours :

- Compétences techniques
- Compétences relationnelles
- Compétences créatives
- Compétences de gestion, d'organisation et d'innovation

Prenez quelques instants pour réfléchir à vos expériences, vos réussites, vos apprentissages... et même aux obstacles que vous avez surmontés.

Parce qu'au fond, chaque étape de votre vie vous a permis de développer des forces uniques. Et il est maintenant temps de leur donner la place qu'elles méritent !

Compétences Techniques

Ces compétences concernent des **savoir-faire** spécifiques liés à votre métier ou profession. Elles représentent tout ce que vous avez appris et maîtrisé au fil des ans et bonne nouvelle : **elles ne disparaissent pas une fois la retraite arrivée !** Maintenant, c'est à vous de jouer ! Pensez à vos propres compétences techniques, ce savoir-faire bien à vous, lié à votre métier ou à votre profession. Que ce soit maîtriser un logiciel, réparer une machine ou organiser un événement les yeux fermés... tout compte. **Alors, quelles sont vos supercompétences ?** Vous pouvez imprimer cette page le nombre de fois que vous désirez.

Compétence développée	Contexte d'utilisation
<i>Exemple : Création de rapports Excel performants</i>	<i>Exemple : Gestion de budgets trimestriels</i>

Compétences Créatives & Innovantes

Les compétences créatives et innovantes reflètent **vosre capacité à sortir des sentiers battus** et à **proposer des idées nouvelles**. Elles sont le moteur de votre imagination et de votre ingéniosité, des atouts précieux qui ne demandent qu'à être explorés et développés. Que ce soit pour résoudre un problème, démarrer un projet passionnant ou simplement ajouter une touche originale à votre quotidien, ces compétences vous permettent de voir le monde sous un angle unique. Alors, osez les cultiver et les utiliser, car elles sont souvent la clé d'une retraite épanouissante et pleine de surprises ! Vous pouvez imprimer cette page le nombre de fois que vous désirez.

Compétence développée	Contexte d'utilisation
<i>Exemple : Créativité, Rédaction</i>	<i>Exemple : Présentation, Infolettre, rapports divers</i>

Compétences Gestion & Organisationnelles

Les compétences de gestion et organisationnelles concernent **vosre capacité à structurer, planifier et coordonner des activités ou des équipes**. Elles sont le secret d'une vie bien orchestrée, que ce soit dans un cadre professionnel ou personnel. À la retraite, ils restent des atouts précieux : organiser un voyage, gérer un budget, planifier des activités enrichissantes... Alors, reconnaissez la valeur de ces compétences, car elles vous aideront à transformer vos idées en réalité, sans stress ni chaos! Vous pouvez imprimer cette page le nombre de fois que vous désirez.

Compétence développée	Contexte d'utilisation
<i>Exemple : Organisation, gestion du temps et des risques</i>	<i>Exemple : Gestion d'équipe multidisciplinaire</i>

Compétences Relationnelles

Ces compétences touchent à **vos qualités humaines** et votre façon **d'interagir avec les autres**. Elles sont précieuses et transférables dans de nombreux aspects de votre vie, que ce soit pour de nouveaux projets, du bénévolat ou simplement pour enrichir vos relations. Prenez le temps de les reconnaître et de les valoriser : elles sont une véritable force pour bâtir l'avenir que vous souhaitez ! Vous pouvez imprimer cette page le nombre de fois que vous désirez.

Compétence développée	Contexte d'utilisation
<i>Exemple : Négociation, gestion des émotions</i>	<i>Exemple : Médiation, accompagnement, médiation entre collègues</i>

Les Compétences

À la découverte de vos forces

Maintenant, je vous invite à retourner à vos grilles d'exercices pour faire une exploration encore plus révélatrice de vos talents et de vos envies. Vous pourriez être surpris(e) de tout ce qui se dessine sous vos yeux.

Quelles compétences reviennent le plus souvent dans vos listes ?

Ce sont souvent vos talents naturels, ceux qui vous accompagnent depuis longtemps et qui font presque partie de votre ADN.

Ce sont vos forces instinctives, vos piliers... bref, vos petits superpouvoirs du quotidien. Retournez à vos grilles et ajoutez un astérisque (*) à côté des compétences qui reviennent le plus souvent.

Lesquelles vous ont procuré le plus de satisfaction ?

Certaines compétences nous rendent particulièrement fiers, énergiques ou heureux lorsque nous les utilisons. Derrière ces compétences se cache souvent une grande source de plaisir, de motivation et d'épanouissement. Et bonne nouvelle : ce sont souvent d'excellents indices pour imaginer une retraite stimulante et alignée avec ce qui vous fait réellement vibrer.

Ajoutez un cœur (♥) à côté des compétences qui vous ont apporté le plus de satisfaction.

Quelles compétences aimeriez-vous approfondir ou transformer en passion ?

La retraite est une occasion extraordinaire pour apprendre autrement, explorer de nouveaux horizons, développer des passions ou même se réinventer complètement. Et entre nous... il n'y a aucune limite d'âge pour découvrir une nouvelle passion. Peut-être avez-vous envie d'apprendre la photographie, de développer vos talents artistiques, d'explorer les technologies, d'améliorer vos compétences culinaires ou même de transmettre vos connaissances aux autres.

Retournez à vos grilles et ajoutez un crochet (✓) à côté des compétences que vous aimeriez approfondir davantage.

Prenez ce moment comme une belle occasion de vous reconnecter à vos forces, et vos possibilités. Parce que vous avez déjà en vous une foule de richesses, de talents et d'expériences capables de nourrir une retraite profondément stimulante, vivante et à votre image.

Les Compétences

Notes personnelles

Vos compétences peuvent être réutilisées, adaptées ou même enseignées à d'autres. Que ce soit pour un projet personnel, une activité bénévole ou une nouvelle aventure professionnelle, ces compétences sont une véritable boîte à outils pour donner du sens et du dynamisme à votre quotidien.



DES OUTILS PRATIQUES pour aller plus loin



90 jours pour transformer votre retraite

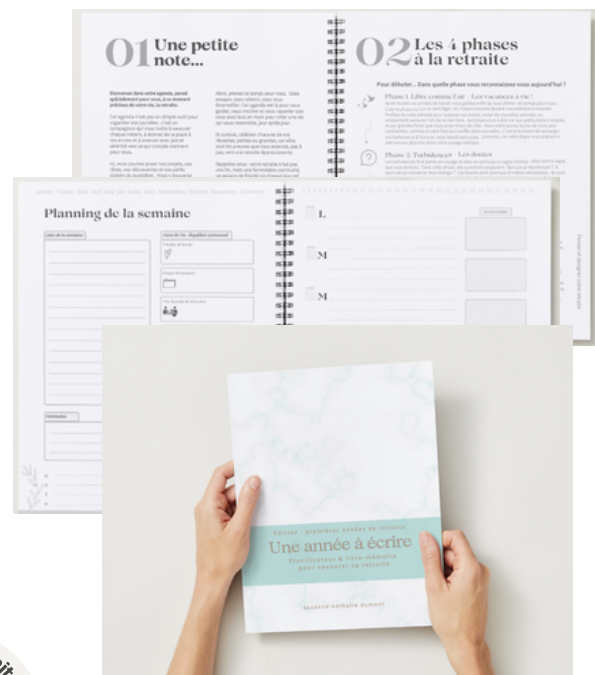
Plus qu'un simple livre, c'est un coach qui vous accompagne à réaliser votre plan de vie pour votre retraite.

[En apprendre davantage](#)

Un planificateur pour vous accompagner

Notez vos projets, vos envies, vos inspirations... et voyez se dessiner la vie de vos rêves et qui vous ressemble. Une fois l'année terminée, conservez-le précieusement, il deviendra le livre de votre histoire personnelle.

[En apprendre davantage](#)



RESTONS EN CONTACT

Si vous désirez poursuivre votre plan de retraite et créer un futur qui vous ressemble, vous pouvez nous trouver ici :

www.humaniaretraite.com

VOUS POURREZ SUIVRE L'UNIVERS
HUMANIA BIENTÔT SUR FB, IG &
PINTEREST

