

 Grille d'Auto-Évaluation –un bilan de compétences est il adapté à ma situation ?

Thème	Questions clés à se poser	Réponse (Oui / Non / À nuancer)	Commentaires / Réflexions personnelles
Clarté professionnelle	Est-ce que je ressens de la confusion ou du flou sur mon avenir professionnel ?		
	Ai-je du mal à me projeter dans mon poste actuel ou dans mon secteur ?		
Satisfaction au travail	Est-ce que je ressens une baisse de motivation ou d'intérêt dans mon travail ?		
	Est-ce que je ressens un décalage entre mes valeurs et celles de mon entreprise ?		
Évolution / Reconversion	Ai-je envie de changer de métier, de secteur ou de responsabilités ?		
	Est-ce que je ressens le besoin de faire le point avant de prendre une décision importante ?		
Connaissance de soi	Ai-je une vision claire de mes compétences, de mes talents et de mes points forts ?		
	Est-ce que j'ai du mal à valoriser mon parcours ou à parler de mes réussites ?		
Contexte personnel	Est-ce que je traverse une période de transition (burn-out, maternité, déménagement, etc.) ?		
	Ai-je besoin de retrouver un équilibre entre vie pro et vie perso ?		

Thème	Questions clés à se poser	Réponse (Oui / Non / À nuancer)	Commentaires / Réflexions personnelles
Projet professionnel	Ai-je un projet en tête mais je ne sais pas comment le structurer ou le concrétiser ?		
	Est-ce que j'aimerais être accompagnée pour explorer mes options et prendre confiance ?		

Faire un bilan de compétences peut être une démarche puissante pour redonner du sens à ton parcours, clarifier tes envies ou préparer une reconversion.

Interprétation

- **Majorité de “Oui”** : Le bilan de compétences pourrait t’apporter clarté, confiance et structure.
- **Beaucoup de “À nuancer”** : Tu es peut-être à un carrefour, et un échange avec un conseiller pourrait t’aider à y voir plus clair.
- **Majorité de “Non”** : Tu sembles aligné(e) pour le moment, mais garde cette grille sous le coude pour plus tard.

Tu peux me contacter pour un échange,

« *La différence entre un rêve et la réalité, c’est une date.* » - Erik Orsenna

Sabrina **MORENO**
 06 33 77 20 78
 te.ara.rhconseil@gmail.com
 teararhconseil.fr

