

Livret *parcours* et C O M P É T E N C E S ®

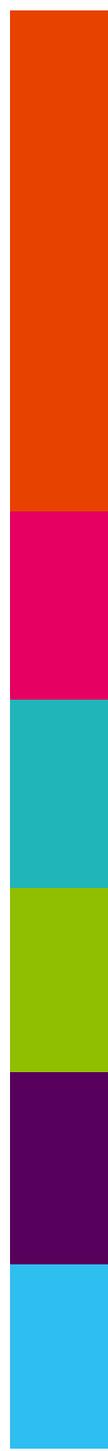
.....
Prénom

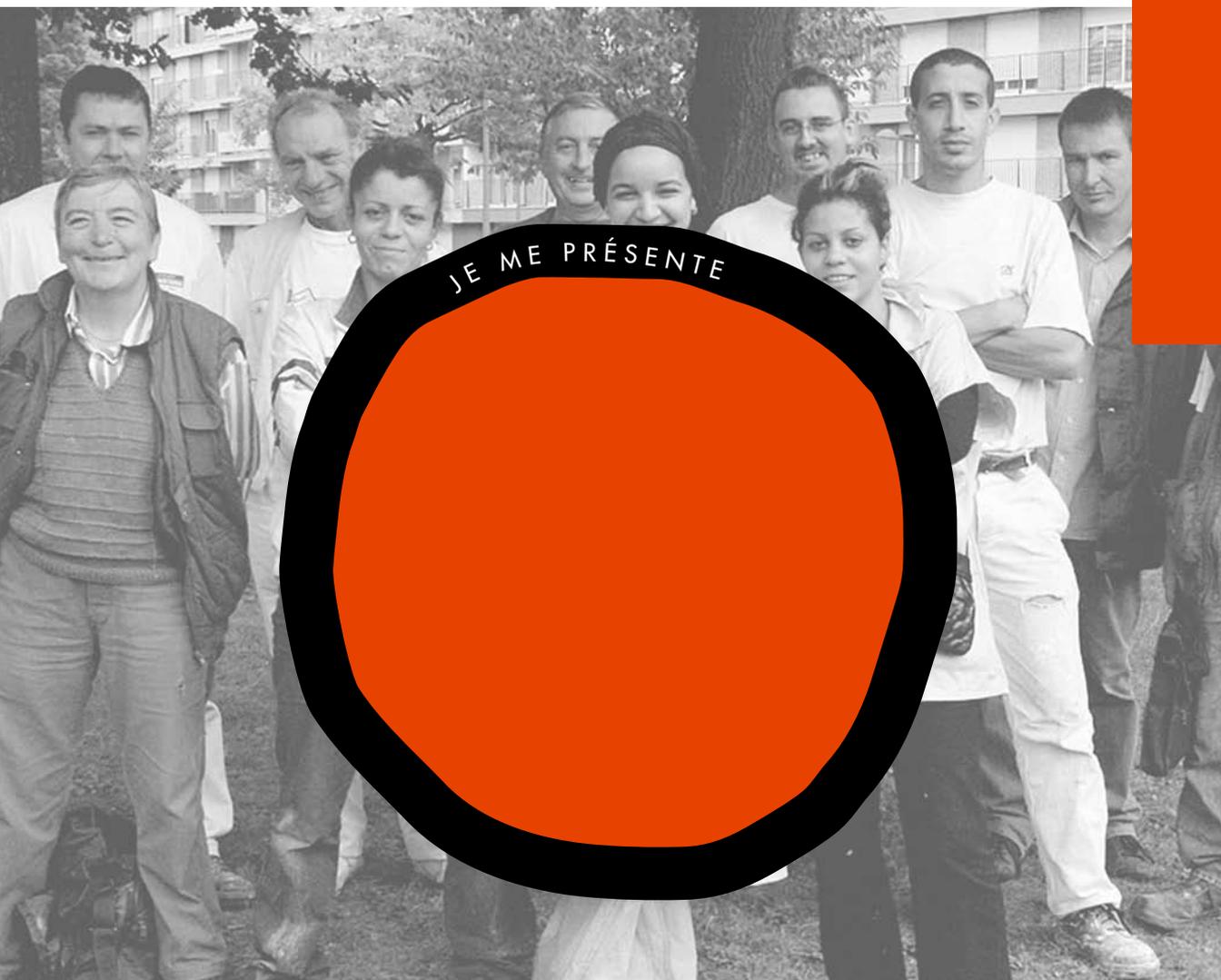
.....
Nom

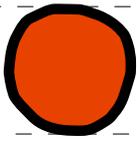
.....
Adresse

.....

.....







JE ME PRÉSENTE

Prénom

Nom

Vous pouvez par exemple décrire votre scolarité en indiquant où elle s'est déroulée (France, étranger, ville...), les principales étapes...

Mon parcours scolaire

Blank writing area for 'Mon parcours scolaire' with horizontal lines.

Les diplômes que j'ai acquis ou préparés

Blank writing area for 'Les diplômes que j'ai acquis ou préparés' with horizontal lines.

Les langues que je maîtrise (préciser le niveau : lu, écrit, parlé)

■ Français lu écrit parlé

Autre (préciser lesquelles) :

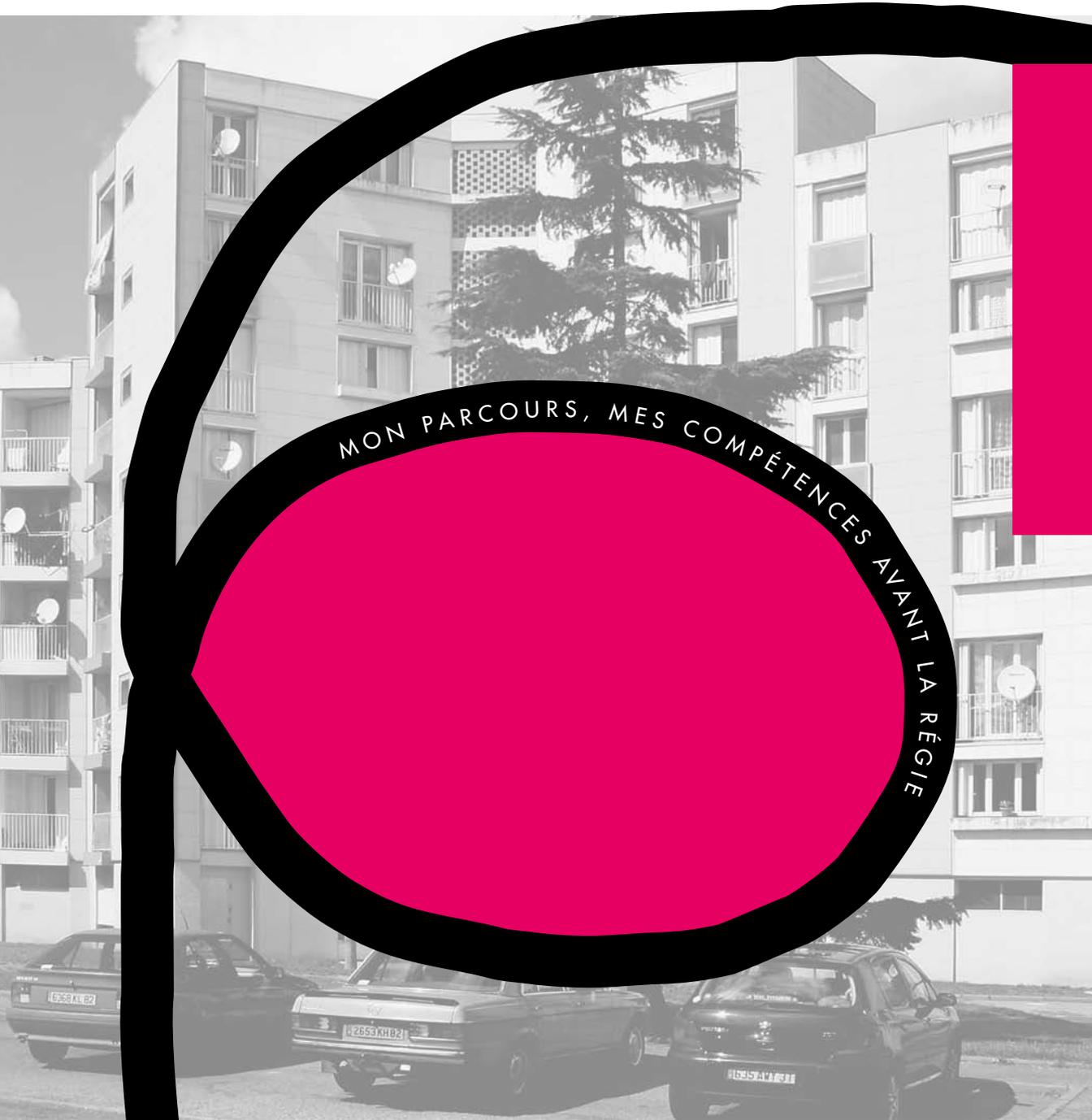
■ lu écrit parlé

■ lu écrit parlé

■ lu écrit parlé

Expression libre

Vous pouvez utiliser cet espace pour ajouter vos commentaires, des illustrations...



MON PARCOURS, MES COMPÉTENCES AVANT LA RÉGIE

Intitulé du poste

Métier exercé

COMMENT FAIRE ?

De **Date de début**

à **Date de fin**

Type d'expérience

Vous pouvez citer un métier que vous avez exercé, un secteur d'activité dans lequel vous avez travaillé (nettoyage, bâtiment...), votre employeur (nom de l'entreprise, mairie...; CDI, CDD, intérim...)

Ce que je faisais

Vous pouvez faire la liste des tâches sur une journée ou sur une semaine

Les formations que j'ai suivies pendant cette période

Ce que j'ai appris pendant cette période

Nouvelles connaissances

Elles regroupent les savoirs théoriques. Par exemple : connaître la législation, le code de la route...

Nouveaux savoir-faire techniques

Ils regroupent les capacités à faire en pratique. Par exemple : savoir monter un échafaudage, savoir élaguer une haie...

Nouveaux savoir-être

Ils regroupent l'ensemble des attitudes : être ponctuel, savoir travailler en équipe...

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

Intitulé du poste |

De à

Type d'expérience
.....
.....

Ce que je faisais
.....
.....
.....
.....

Les formations que j'ai suivies pendant cette période
.....
.....

Ce que j'ai appris pendant cette période

Nouvelles connaissances
.....
.....

Nouveaux savoir-faire techniques
.....
.....

Nouveaux savoir-être
.....
.....

■ Ce qui m'a plu
.....
.....
.....

■ Ce qui m'a déplu
.....
.....
.....

Intitulé du poste |

De

à

Type d'expérience

Ce que je faisais

Les formations que j'ai suivies pendant cette période

Ce que j'ai appris pendant cette période

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

Intitulé du poste |

De à

Type d'expérience
.....
.....

Ce que je faisais
.....
.....
.....
.....

Les formations que j'ai suivies pendant cette période
.....
.....

Ce que j'ai appris pendant cette période

Nouvelles connaissances
.....
.....

Nouveaux savoir-faire techniques
.....
.....

Nouveaux savoir-être
.....
.....

■ Ce qui m'a plu
.....
.....
.....

■ Ce qui m'a déplu
.....
.....
.....

Intitulé de l'activité | **COMMENT FAIRE ?**

De à

Type d'expérience

Ce que je faisais

Vous pouvez décrire par exemple les activités que vous avez exercées en dehors du travail (sport, culture, activités associatives...). Vous avez acquis des compétences (organisation, responsabilité de groupes, cuisine, jardinage, traitement de texte...) qui peuvent être utiles pour votre parcours professionnel.

Ce que j'ai appris pendant cette période

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

Intitulé de l'activité |

De à

Type d'expérience

Ce que je faisais

Ce que j'ai appris pendant cette période

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

Intitulé de l'activité

De à

Type d'expérience

Ce que je faisais

Ce que j'ai appris pendant cette période

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

Intitulé de l'activité

De à

Type d'expérience

Ce que je faisais

Ce que j'ai appris pendant cette période

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

Vous pouvez décrire ici les formations suivies et ce que vous y avez appris. Il n'est pas nécessaire de suivre l'ordre chronologique.

Intitulé de la formation

Durée	Année
Ce que j'ai appris	
Nouvelles connaissances	
Nouveaux savoir-faire techniques	
Nouveaux savoir-être	
■ Ce qui m'a plu	■ Ce qui m'a déplu

Intitulé de la formation

Durée	Année
Ce que j'ai appris	
Nouvelles connaissances	
Nouveaux savoir-faire techniques	
Nouveaux savoir-être	
■ Ce qui m'a plu	■ Ce qui m'a déplu

Intitulé de la formation

Durée

Année

Ce que j'ai appris

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

Intitulé de la formation

Durée

Année

Ce que j'ai appris

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

Expression libre

Vous pouvez ajouter vos commentaires ou des illustrations de vos réponses, tout ce qui vous semble important ou utile!



MON PARCOURS, MES COMPÉTENCES AVEC LA RÉGIE

Faire le point sur ce que vous apprenez chacune des activités dans la Régie vous aide à construire votre projet professionnel.

Intitulé du poste

Métier exercé

COMMENT FAIRE ?

De

à

Secteur d'activité principale

Par exemple « Espaces verts »

Ce que je fais

Vous pouvez faire la liste des tâches sur une journée ou sur une semaine.
Par exemple : tonte, débroussaillage, entretien des massifs...

Activité secondaire

Secteur d'activité

Par exemple : Entretien/Services de proximité

Ce que je fais

Par exemple : collecte de déchets verts

Les formations que j'ai suivies pendant cette période

Ce que j'ai appris

Nouvelles connaissances

Elles regroupent les savoirs théoriques.
Par exemple : connaître la législation, le code de la route...

Nouveaux savoir-faire techniques

Ils regroupent les capacités à faire en pratique. Par exemple : savoir monter un échafaudage, savoir élaguer une haie...

Nouveaux savoir-être

Ils regroupent l'ensemble des attitudes : être ponctuel, savoir travailler en équipe...

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

Intitulé du poste

De à

Secteur d'activité principale

Ce que je fais

Activité secondaire

Secteur d'activité

Ce que je fais

Les formations que j'ai suivies pendant cette période

Ce que j'ai appris

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

Intitulé du poste

De

à

Secteur d'activité principale

Ce que je fais

Activité secondaire

Secteur d'activité

Ce que je fais

Les formations que j'ai suivies pendant cette période

Ce que j'ai appris

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

Intitulé du poste

De à

Secteur d'activité principale

Ce que je fais

Activité secondaire

Secteur d'activité

Ce que je fais

Les formations que j'ai suivies pendant cette période

Ce que j'ai appris

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

**Ma participation
aux activités de lien social**

Participer aux activités de lien social avec la Régie, par exemple les fêtes de quartier, les opérations balcons fleuris... sont des expériences qui peuvent être utiles à votre parcours.

Intitulé de l'activité

Par exemple :
Fêtes de quartier

COMMENT FAIRE ?

De

à

Ce que je fais

Vous pouvez faire la liste des tâches.
Par exemple : préparation des invitations,
accueil, animation d'un stand...

Ce que j'ai appris

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

Intitulé de l'activité

De

à

Ce que je fais

Ce que j'ai appris

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

Intitulé de l'activité |

De à

Ce que je fais

.....

.....

.....

Ce que j'ai appris

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

.....

.....

Intitulé de l'activité |

De à

Ce que je fais

.....

.....

.....

Ce que j'ai appris

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

.....

.....

Vous pouvez décrire ici les formations suivies et ce que vous y avez appris. Il n'est pas nécessaire de suivre l'ordre chronologique.

Intitulé de la formation

Durée	Année
Ce que j'ai appris	
Nouvelles connaissances	
Nouveaux savoir-faire techniques	
Nouveaux savoir-être	
■ Ce qui m'a plu	■ Ce qui m'a déplu

Intitulé de la formation

Durée	Année
Ce que j'ai appris	
Nouvelles connaissances	
Nouveaux savoir-faire techniques	
Nouveaux savoir-être	
■ Ce qui m'a plu	■ Ce qui m'a déplu

Intitulé de la formation

Durée

Année

Ce que j'ai appris

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

Intitulé de la formation

Durée

Année

Ce que j'ai appris

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

Intitulé du poste |

COMMENT FAIRE ?

De à

Type d'expérience

Ce que je fais

Vous pouvez avoir exercé une autre activité salariée en dehors de la Régie (à temps partiel). Il est aussi possible que lors de votre parcours à la Régie vous ayez eu une expérience en entreprise sur une courte période (évaluation en milieu de travail, stage...).

Ce que j'ai appris pendant cette période

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

Intitulé du poste |

De à

Type d'expérience

Ce que je fais

Ce que j'ai appris pendant cette période

Nouvelles connaissances

Nouveaux savoir-faire techniques

Nouveaux savoir-être

■ Ce qui m'a plu

■ Ce qui m'a déplu

Intitulé du poste |

De	à
Type d'expérience	
Ce que je fais	
.....	
.....	
Ce que j'ai appris pendant cette période	
Nouvelles connaissances	
Nouveaux savoir-faire techniques	
Nouveaux savoir-être	
■ Ce qui m'a plu	■ Ce qui m'a déplu
.....
.....

Intitulé du poste |

De	à
Type d'expérience	
Ce que je fais	
.....	
.....	
Ce que j'ai appris pendant cette période	
Nouvelles connaissances	
Nouveaux savoir-faire techniques	
Nouveaux savoir-être	
■ Ce qui m'a plu	■ Ce qui m'a déplu
.....
.....

Expression libre

Vous pouvez ajouter vos commentaires ou des illustrations de vos réponses, tout ce qui vous semble important ou utile !



MES ACQUIS PROFESSIONNELS

Vous pouvez ici faire le point avec le référent sur les compétences que vous avez acquises avant et pendant votre parcours avec la Régie (une première liste peut-être complétée à chaque moment de bilan ; le référent peut vous aider et signer en fin de document...)

Mes connaissances



cachet / signature du référent de la Régie

Expression libre

Vous pouvez ajouter vos commentaires ou des illustrations de vos réponses, tout ce qui vous semble important ou utile!



MON PROJET PROFESSIONNEL APRÈS LA RÉGIE

Indiquez ici le métier que vous souhaitez exercer après la Régie et les actions que vous allez mettre en œuvre pour atteindre cet objectif.

Le métier que je voudrais exercer | **COMMENT FAIRE ?**

Je vérifie qu'il existe des offres d'emploi dans ce métier

Beaucoup Un peu Très peu

Je valide mon envie de faire ce métier

Activités et tâches réalisées	J'aime	Je n'aime pas

Vous pouvez faire la liste des tâches à réaliser et indiquer « j'aime » ou « je n'aime pas » (si vous avez indiqué plus de deux « je n'aime pas », il convient de vous interroger sur la faisabilité de votre projet).

Conditions de travail liées à ce métier

J'accepte	J'accepte difficilement

Vous pouvez indiquer ce que vous acceptez et ce que vous acceptez difficilement (faire 1 h de transport, travailler de nuit...). Vous pouvez aussi préciser les conditions auxquelles vous acceptez. Le référent de la Régie peut vous aider à identifier les conditions de travail liées au métier.

COMMENT FAIRE ?

J'adapte mes compétences au métier

Connaissances, savoir-faire exigés.	À acquérir	Fait
		Date

Vous pouvez ici faire la liste des démarches à entreprendre (formation, expérience professionnelle...)

Je prépare ma recherche d'emploi	À préparer	Fait
■ Documents et techniques de recherche d'emploi	Les démarches à entreprendre	Date
■ Lettre de motivation		
■ Curriculum vitae (cv)		
■ Entretien d'embauche		

adapté au métier visé

Le métier que je voudrais exercer |

Je vérifie qu'il existe des offres d'emploi dans ce métier

Beaucoup Un peu Très peu

Je valide mon envie de faire ce métier

Activités et tâches réalisées

J'aime

Je n'aime pas

Activités et tâches réalisées	J'aime	Je n'aime pas
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Conditions de travail liées à ce métier

J'accepte

J'accepte difficilement

J'accepte	J'accepte difficilement
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

J'adapte mes compétences au métier

Connaissances,
savoirs-faire exigés

À acquérir

Fait

Je prépare ma recherche d'emploi

À préparer

Fait

■ Documents et techniques
de recherche d'emploi

■ Lettre de motivation

■ Curriculum vitae (CV)

■ Entretien d'embauche

Le métier que je voudrais exercer |

Je vérifie qu'il existe des offres d'emploi dans ce métier

Beaucoup Un peu Très peu

Je valide mon envie de faire ce métier

Activités et tâches réalisées

J'aime

Je n'aime pas

Activités et tâches réalisées	J'aime	Je n'aime pas
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Conditions de travail liées à ce métier

J'accepte

J'accepte difficilement

J'accepte	J'accepte difficilement
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

J'adapte mes compétences au métier

Connaissances,
savoirs-faire exigés

À acquérir

Fait

Je prépare ma recherche d'emploi

À préparer

Fait

■ Documents et techniques
de recherche d'emploi

■ Lettre de motivation

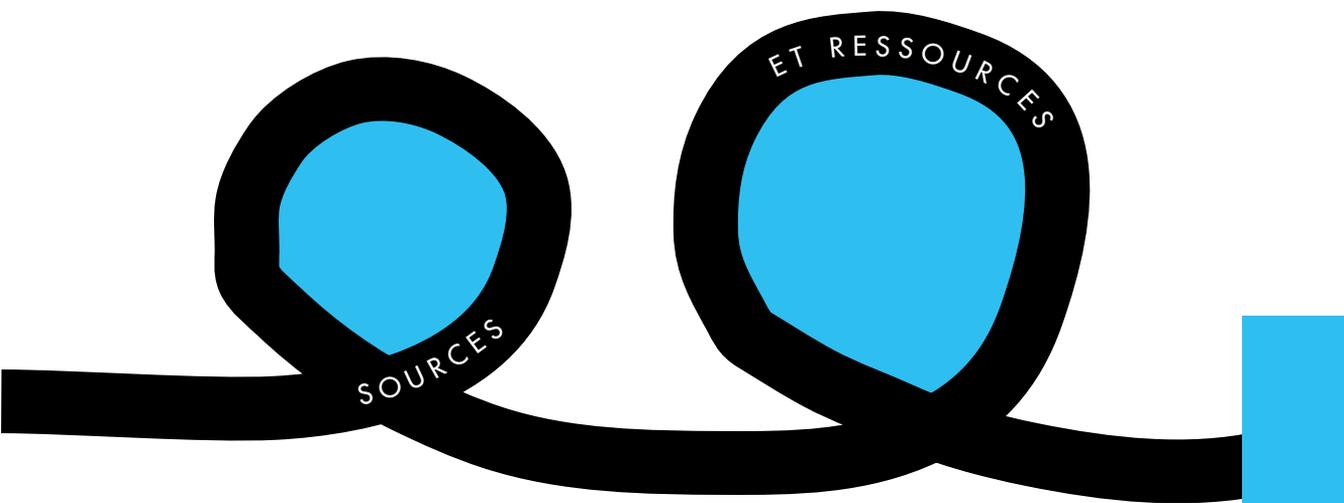
■ Curriculum vitae (CV)

■ Entretien d'embauche

Date	Référence de l'offre Intitulé de la formation	Coordonnées de l'employeur, de l'organisme

Expression libre

Vous pouvez ajouter vos commentaires ou des illustrations de vos réponses, tout ce qui vous semble important ou utile !



SOURCES ET RESSOURCES

■ LA RÉGIE DE QUARTIER

Adresse

Téléphone

Mail

Nom du référent

■ FRANCE EMPLOI (ANPE, ASSEDIC)

Mon numéro d'inscription

Adresse

Téléphone

Mail

Nom du référent

■ PRÉFECTURE

Adresse

Téléphone

Mail

Nom du référent

■ MAIRIE

Adresse

Téléphone

Mail

Nom du référent

■ CCAS

Adresse

Téléphone

Mail

Nom du référent

■ MISSION LOCALE

Adresse

Téléphone

Mail

Nom du référent

■ SÉCURITÉ SOCIALE

Mon numéro d'inscription

Adresse

Téléphone

Mail

Nom du référent

■ C A F

Mon numéro d'inscription

Adresse

Téléphone

Mail

Nom du référent

■

Adresse

Téléphone

Mail

Nom du référent

SOURCES ET RESSOURCES

■

Adresse

Téléphone Mail

Nom du référent

■

Adresse

Téléphone Mail

Nom du référent

■

Adresse

Téléphone Mail

Nom du référent

■

Adresse

Téléphone Mail

Nom du référent

■

Adresse

Téléphone Mail

Nom du référent

■

Adresse

Téléphone Mail

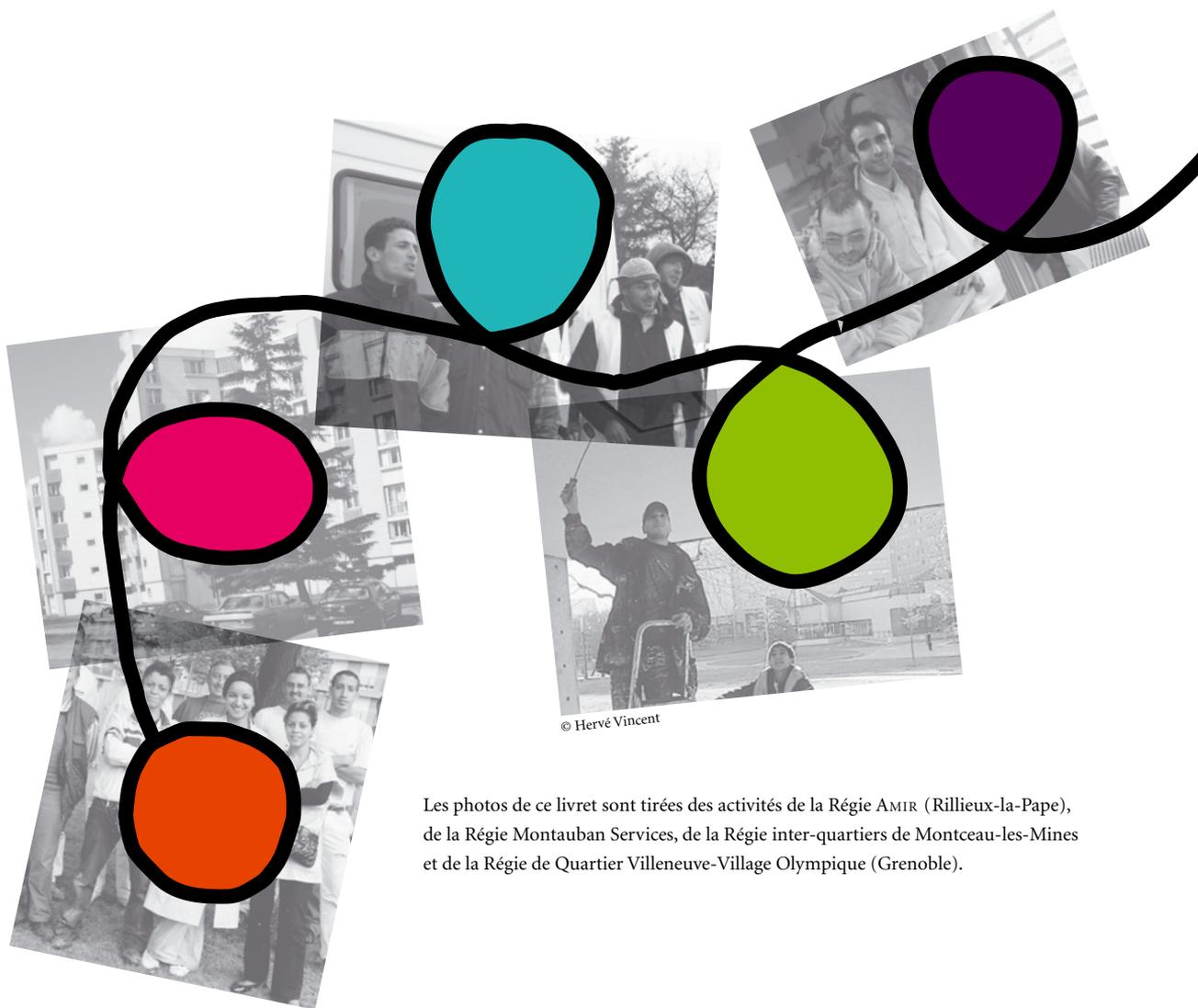
Nom du référent

■

Adresse

Téléphone Mail

Nom du référent



Les photos de ce livret sont tirées des activités de la Régie AMIR (Rillieux-la-Pape), de la Régie Montauban Services, de la Régie inter-quartiers de Montceau-les-Mines et de la Régie de Quartier Villeneuve-Village Olympique (Grenoble).

Rédaction
avec l'appui du cabinet GESTE
Conception graphique
Patricia Chapuis
Impression
LFT, Montreuil-sous-Bois, 2008

