



Deutscher
Volkshochschul-Verband

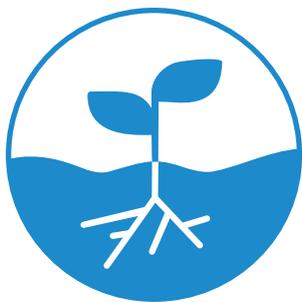


Mon atlas des points forts

Mon atlas des points forts

De :

Né(e) le :



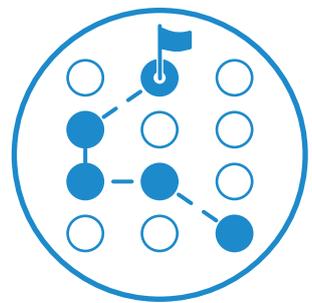
Mes racines



Mon enveloppe et
mes lieux
d'apprentissage



Mes souhaits et
mes objectifs



Ma stratégie

Ma famille

Qui fait partie de ma famille ?

Qui est mon époux/mon épouse :

Combien ai-je d'enfants :

De qui d'autre est-ce que je m'occupe ?

Qui sont mes amis ?

Où sont-ils ?

Qui sont mes amis ?	Où sont-ils ?

Modèles

Quelles personnes de ma famille ou de mes amis étaient/sont importantes dans ma vie ?

Pourquoi ?

Valeurs

M12

M7

Qu'est-ce qui est important dans ma vie ?

Dans la famille, avec mes amis, pour le travail ?

Pour quelles causes je m'engage ?

Langue

M3

M17

Quelle est ma langue maternelle/quelles sont mes langues maternelles :

1. Langue maternelle : _____

Comprendre : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

Lire : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

Écrire : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

2. Langue maternelle : _____

Comprendre : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

Lire : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

Écrire : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

Quelles sont les autres langues que je parle :

1. Langue étrangère : _____

Comprendre : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

Lire : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

Écrire : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

2. Langue étrangère : _____

Comprendre : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

Lire : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

Écrire : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

3. Langue étrangère : _____

Comprendre : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

Lire : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

Écrire : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

4. Langue étrangère : _____

Comprendre : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

Lire : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

Écrire : Bon niveau Niveau moyen Niveau faible

Mes contacts personnels

M9

M17

M12

Suis-je encore en contact avec des amis, des parents ou d'autres personnes dans mon pays d'origine ?

Oui

Non

Comment communiquez-vous ?

Par exemple : téléphone, e-mail, lettres, skype

Est-ce que je peux/vais utiliser ces contacts après mon retour ?

Oui

Non

Mon enveloppe et mes lieux d'apprentissage



Vie sociale

M9

M17

Quelles étaient mes tâches au sein de la famille en Allemagne ou dans mon pays d'origine ?

Dans le voisinage ?

Dans des associations (culturelles) ?

Dans ma communauté religieuse ?

Foyer

M3

Quelles sont mes expériences dans le foyer et dans la cuisine ?

Qu'est-ce que j'aime cuisiner et pour qui ?

Quelles autres activités ai-je exercées en lien avec le foyer ?

Prise en charge d'enfants et de personnes âgées

M3

Ai-je déjà gardé des enfants ?

Oui

Non

Quand ?

Est-ce que j'aime garder des enfants ?

Oui

Non

Qu'est-ce que j'aime faire avec des enfants ?

Par exemple : jouer, lire une histoire, faire du sport, chanter, danser, faire des activités en plein air, faire les devoirs

Est-ce que je me suis déjà occupé(e) de personnes âgées ou malades ?

Oui

Non

Quand ?

Est-ce que j'aime m'occuper de personnes âgées ou malades ?

Oui

Non

Connaissances médicales

M3

Quelles sont mes connaissances médicales ?

Bricolage

M3

Ai-je déjà fait du bricolage ?

Oui

Non

Si oui, quoi exactement ?

Par exemple : couture, travail du bois, réparation de voitures et de vélos, réparation d'appareils électriques (téléviseurs, radios), tissage, soudure, charpentage, travaux sur un chantier

Est-ce que je saurais rénover mon logement ?

Oui

Non

Est-ce que je sais...

peindre des murs

poncer des portes

appliquer de la laque

Autres :

Agriculture

M9

Ai-je déjà travaillé dans un champ ?

Où ?	Activités

Ai-je déjà travaillé dans un jardin ?

Où ?	Activités

Ai-je de l'expérience avec les animaux ?

Où ?	Activités

Activités créatives

Suis-je une personne créative ?

Oui

Non

Est-ce que j'aime créer de nouvelles choses et sortir des sentiers battus ?

Oui

Non

Est-ce que je sais ...

peindre

chanter

danser

jouer d'un instrument

Autres :

Est-ce que j'aime faire du théâtre ?

Oui

Non

Est-ce que j'aime faire du sport ?

Oui

Non

Est-ce que je sais coiffer ou maquiller les autres ?

Oui

Non

Compétence interculturelle

M8

Qu'ai-je remarqué dans d'autres pays et au contact de personnes issues de cultures différentes ?

Par exemple : normes, mœurs, coutumes, habitudes, modes de vie ?

Qu'est-ce que j'ai appris ?

Qu'est-ce qui m'a plu, qu'est-ce qui m'a déplu ? Et pourquoi ?

Comment y ai-je fait face ?

Formation

M17

Quelles écoles ai-je fréquentées, en Allemagne et dans mon pays d'origine ?

École	De :	À :	Diplômes/certificats

Quelle est ma formation professionnelle ?

Formation/études	De :	À :	Diplômes/justificatifs

Qui m'a appris quelque chose ?

Comment ai-je aidé ma famille ou mes amis ?

Par exemple : dans un magasin, dans l'agriculture, à la maison

Lieu de travail	De :	À :	Activité

Qu'est-ce que j'ai appris d'autre ? Quels cours ai-je suivis ?

Par exemple : cours de langue, cours d'informatique, permis de conduire, cours de travaux manuels

Lieu de travail	De :	À :	Activité

Qu'est-ce qui m'a le plus plu pendant mes activités/mes formations ?

Qu'est-ce qui m'a le plus intéressé ? Qu'est-ce qui a été difficile ?

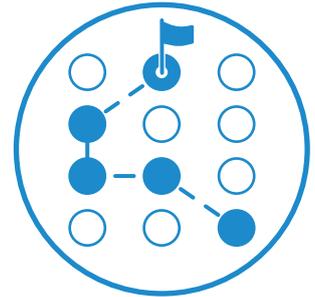
Mes souhaits et objectifs



Quels sont mes souhaits ?

Quels sont mes objectifs ?

Ma stratégie



Comment puis-je utiliser mes compétences et mes expériences ?

Dans quel domaine est-ce que je veux travailler après mon retour ?

Mes compétences sont-elles compatibles avec ma vision de l'avenir ? Quels sont les points que je dois encore développer ? Sur quoi dois-je encore travailler ?

Quelles sont les possibilités dont je dispose pour poursuivre la formation continue ?

Qui peut me soutenir ?

(famille, amis, connaissances)

Que dois-je faire pour atteindre mes objectifs ?

Quelles difficultés peuvent survenir ?

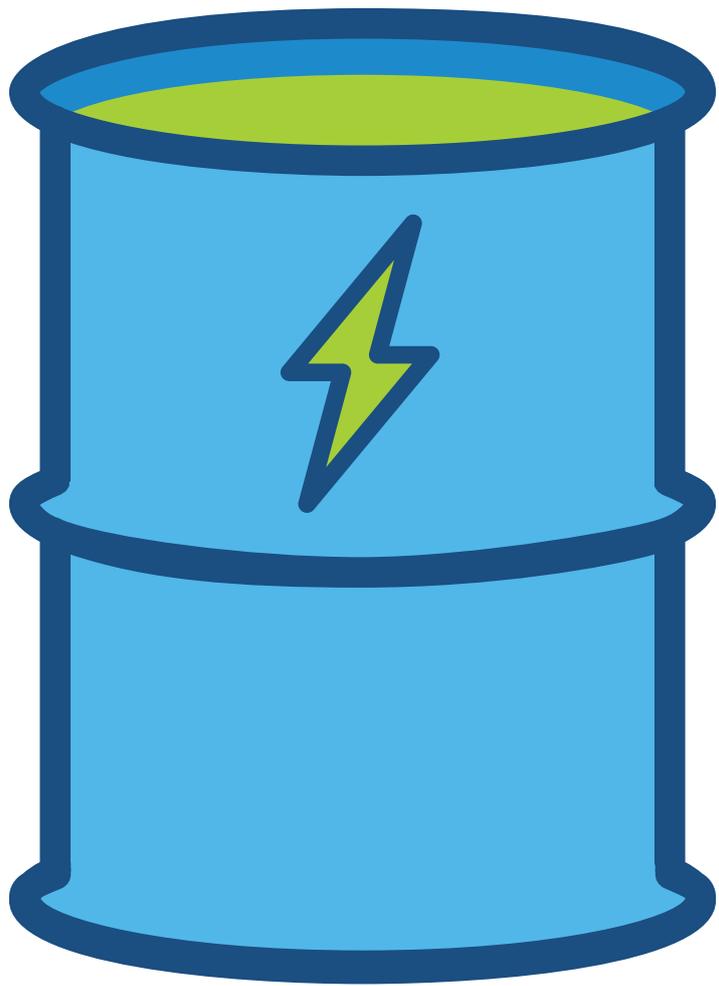
Support

Réserves d'énergie

Mes réserves d'énergie sont-elles pleines ?

Où je puise mon énergie ?

Qu'est-ce qui vide mes réserves d'énergie ?



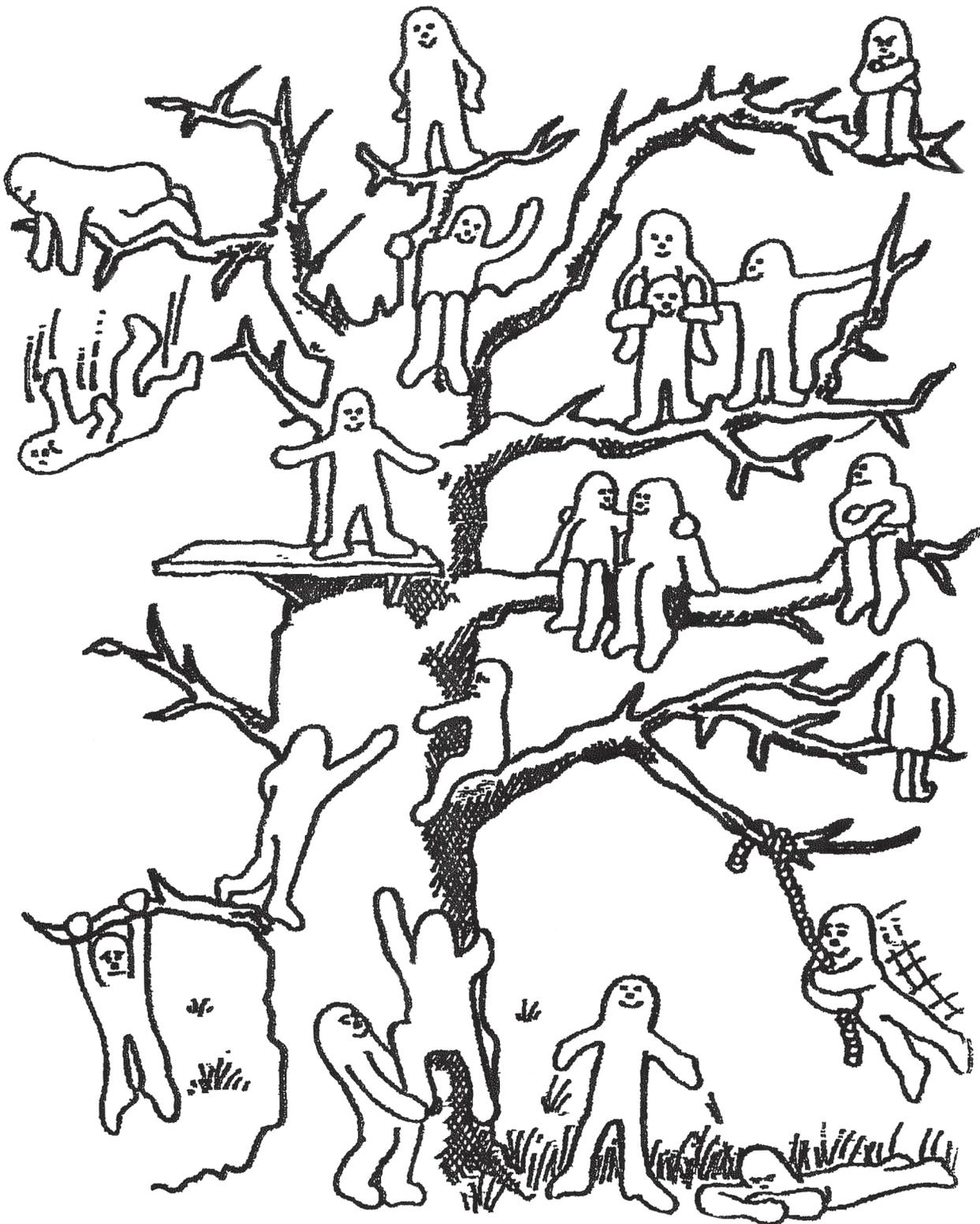
Arbre illustrant l'humeur

Regardez l'image.

Vous reconnaissez-vous dans cette image ?

Quelle figure vous correspondrait à l'heure actuelle ?

Veillez écrire un bref commentaire :



La carte de mes points forts

Famille

Lieux de résidence

Âge

Amis

Profession

Lieux de formation

Activités au sein du foyer

Activités dans la vie sociale

Activités de prise en charge d'enfants et de personnes âgées

Activités manuelles

Activités dans l'agriculture

Activités dans un domaine créatif

Autres activités

Compétence interculturelle

1. Langue étrangère

2. Langue étrangère

3. Langue étrangère

4. Langue étrangère

Modèles

Valeurs

Contacts personnels

Arbre

Fruits

Qu'ai-je accompli, qu'ai-je réussi ?

(accomplissements particuliers, mais également diplômes formels)

Fleurs et bourgeons

Quels sont les éléments que j'aimerais développer, faire progresser, apprendre ?

(mon objectif de développement)

Feuilles

Que puis-je montrer aux autres ?

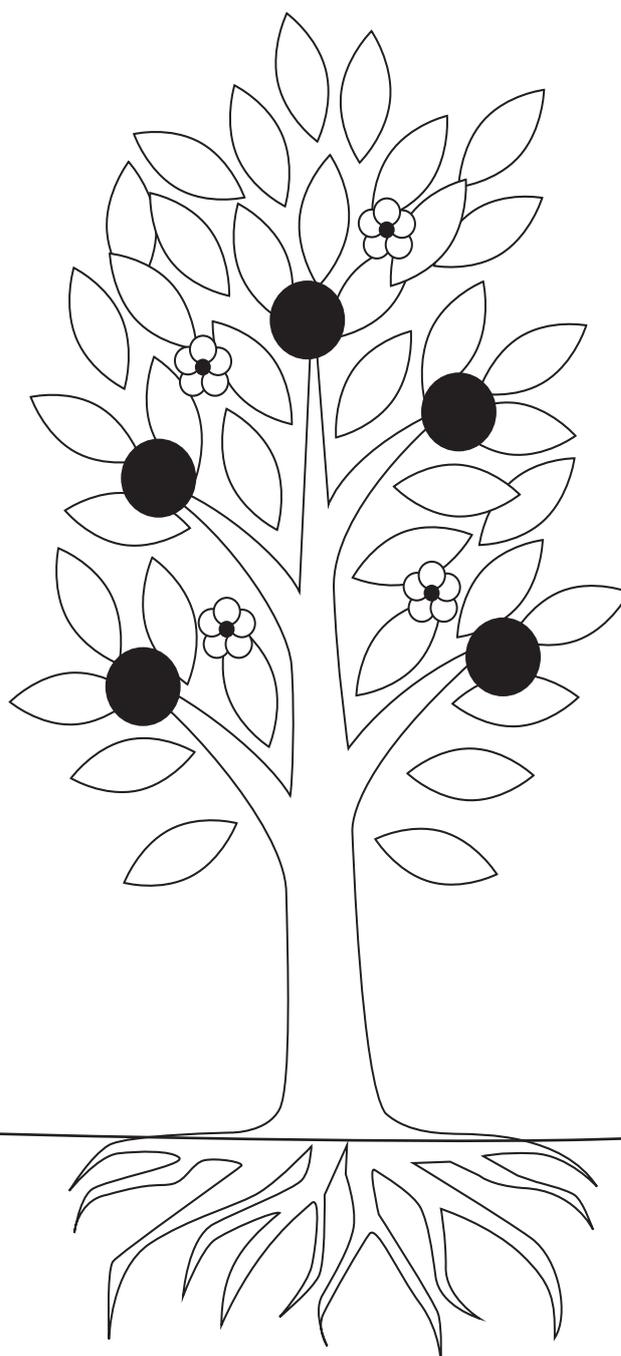
(points forts et compétences)

Tronc et écorce

Qu'est-ce qui m'a marqué, qu'est ce qui a marqué ma vie de manière décisive ?

Racines

D'où est-ce que je tire ma force de vivre ?



« Mon arbre » :

Fleurs/champ de fleurs

Fleurs et bourgeons

Quels sont les éléments que j'aimerais développer, faire progresser, apprendre ?

(mon objectif de développement)

Feuilles

Que puis-je montrer aux autres ?

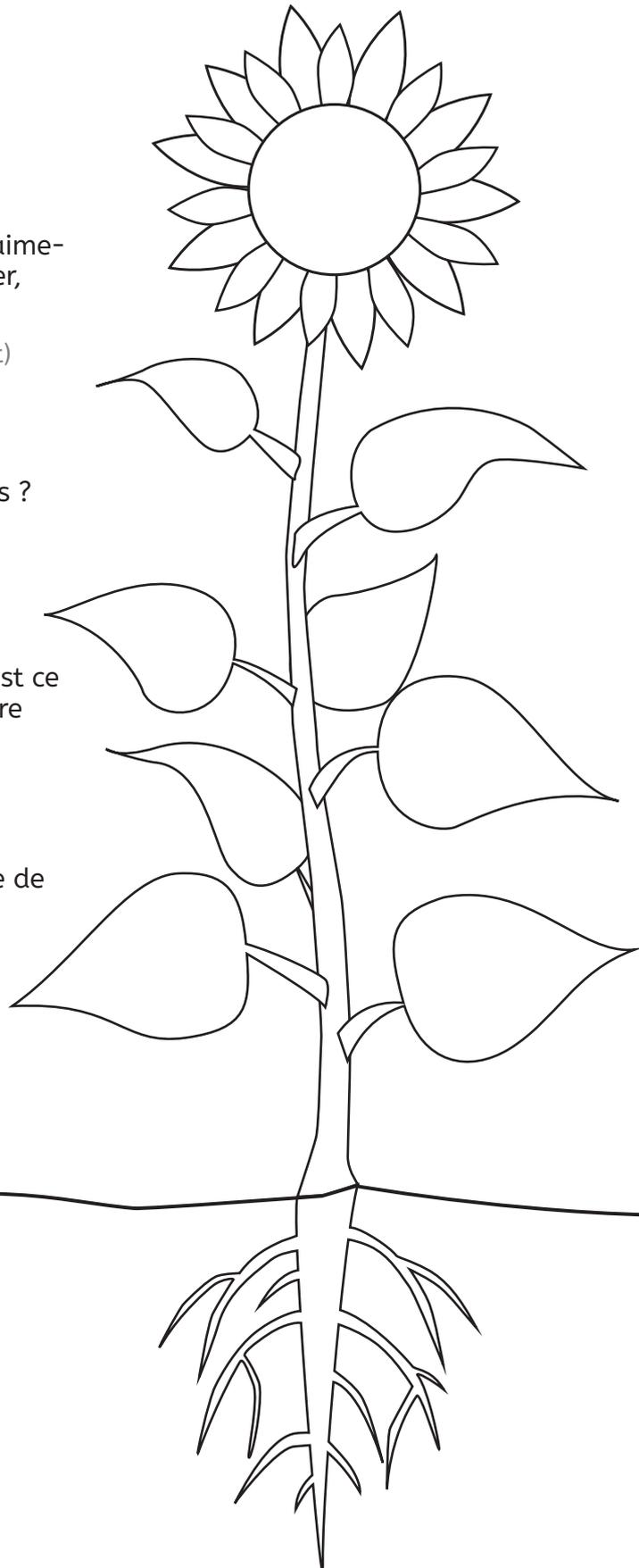
(points forts et compétences)

Tige

Qu'est-ce qui m'a marqué, qu'est ce qui a marqué ma vie de manière décisive ?

Racines

D'où est-ce que je tire ma force de vivre ?



« Mes fleurs/mon champ de fleurs » :



Cercle de vie

Que s'est-il passé ?

Quelle est ma situation actuelle ?

Qu'est-ce que j'attends/j'espère ?

Qu'est-ce qui m'a marqué ? Quels événements marquants ont eu lieu ?



Crèche/école maternelle, école primaire Service militaire, civil Formation, études
Stages, emplois Formation professionnelle, complémentaire, continue Famille, enfants
Ami(e)s, camarades de classe Loisirs, passions Bénévolat

Je suis ...

sportif(ve)

loyal(e)

courageux(se)

bon(ne) en calcul

patient(e) avec les enfants

doté(e) d'un bon contact avec les gens

fort(e)

ordonné(e)

aimable

fiable

attentif(ve)

ponctuel(le)

travailleur(se)

sociable

capable de travailler en groupe

rapide

apprécié(e)

décidé(e)

rarement malade

empathique

déterminé(e)

habile de mes mains

Je sais ...

<input type="checkbox"/>	cuisiner	<input type="checkbox"/>	travailler avec des animaux
<input type="checkbox"/>	dessiner	<input type="checkbox"/>	gérer l'argent
<input type="checkbox"/>	bien écrire	<input type="checkbox"/>	économiser
<input type="checkbox"/>	bien calculer	<input type="checkbox"/>	résoudre des problèmes
<input type="checkbox"/>	lire vite et bien	<input type="checkbox"/>	bricoler
<input type="checkbox"/>	planifier et organiser	<input type="checkbox"/>	coudre
<input type="checkbox"/>	bien parler	<input type="checkbox"/>	tricoter
<input type="checkbox"/>	bien apprendre	<input type="checkbox"/>	poser du papier peint
<input type="checkbox"/>	bien écouter	<input type="checkbox"/>	peindre
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Ces valeurs ont une grande importance pour moi :

<input type="checkbox"/>	patience	<input type="checkbox"/>	joie
<input type="checkbox"/>	assiduité	<input type="checkbox"/>	paix
<input type="checkbox"/>	serviabilité	<input type="checkbox"/>	politesse
<input type="checkbox"/>	performance	<input type="checkbox"/>	propreté
<input type="checkbox"/>	amitié	<input type="checkbox"/>	calme
<input type="checkbox"/>	famille	<input type="checkbox"/>	sécurité
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Questions de réflexion

1. Quelles ont été les situations importantes dans votre vie, qui vous ont transformé ou qui vous ont apporté quelque chose ?

2. Au cours de votre vie, quelle situation vous a beaucoup appris ?

3. Dans votre situation actuelle : Quelles sont vos motivations pour apprendre ?

4. Selon vous, quels sont vos points forts et d'où tirez-vous l'énergie nécessaire pour votre situation actuelle ?

5. Quelles sont vos difficultés ?

6. Qu'aimeriez-vous faire à l'avenir ? Et comment comptez-vous atteindre ces objectifs ?

Domaines d'activités dans ma vie

Foyer
Activité
Quelles compétences j'ai/ai-je acquises afin de pouvoir faire quelque chose ?
Qu'est-ce que je veux développer ? Qu'est-ce que je veux encore apprendre ?
Quels contacts ai-je noués ? Qui peut m'aider ?

Famille
Activité
Quelles compétences j'ai/ai-je acquises afin de pouvoir faire quelque chose ?
Qu'est-ce que je veux développer ? Qu'est-ce que je veux encore apprendre ?
Quels contacts ai-je noués ? Qui peut m'aider ?

Enfants

Activité

Quelles compétences j'ai/ai-je acquises afin de pouvoir faire quelque chose ?

Qu'est-ce que je veux développer ? Qu'est-ce que je veux encore apprendre ?

Quels contacts ai-je noués ? Qui peut m'aider ?

Profession

Activité

Quelles compétences j'ai/ai-je acquises afin de pouvoir faire quelque chose ?

Qu'est-ce que je veux développer ? Qu'est-ce que je veux encore apprendre ?

Quels contacts ai-je noués ? Qui peut m'aider ?

École

Activité

Quelles compétences j'ai/ai-je acquises afin de pouvoir faire quelque chose ?

Qu'est-ce que je veux développer ? Qu'est-ce que je veux encore apprendre ?

Quels contacts ai-je noués ? Qui peut m'aider ?

Voisinage
Activité
Quelles compétences j'ai/ai-je acquises afin de pouvoir faire quelque chose ?
Qu'est-ce que je veux développer ? Qu'est-ce que je veux encore apprendre ?
Quels contacts ai-je noués ? Qui peut m'aider ?

Loisirs
Activité
Quelles compétences j'ai/ai-je acquises afin de pouvoir faire quelque chose ?
Qu'est-ce que je veux développer ? Qu'est-ce que je veux encore apprendre ?
Quels contacts ai-je noués ? Qui peut m'aider ?

Intérêts
Activité
Quelles compétences j'ai/ai-je acquises afin de pouvoir faire quelque chose ?
Qu'est-ce que je veux développer ? Qu'est-ce que je veux encore apprendre ?
Quels contacts ai-je noués ? Qui peut m'aider ?

Situations de vie particulières

Activité

Quelles compétences j'ai/ai-je acquises afin de pouvoir faire quelque chose ?

Qu'est-ce que je veux développer ? Qu'est-ce que je veux encore apprendre ?

Quels contacts ai-je noués ? Qui peut m'aider ?

Vivre en Allemagne ou dans un autre pays

Activité

Quelles compétences j'ai/ai-je acquises afin de pouvoir faire quelque chose ?

Qu'est-ce que je veux développer ? Qu'est-ce que je veux encore apprendre ?

Quels contacts ai-je noués ? Qui peut m'aider ?

Quelque chose dont je suis fier(ère)

Qu'est-ce que j'ai bien réussi ?

Par exemple : dans mes loisirs, dans ma profession, dans ma formation

Précisions :

Qu'est-ce que j'ai fait exactement ?

Qu'est-ce que j'ai su alors particulièrement bien faire ? Quelle qualité m'a aidé(e) ?

Qu'est-ce qui m'a posé problème ?

Mon résultat :

Qu'est-ce que j'ai préféré faire

20 choses que j'aime faire

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

Mon coffre au trésor personnel

Qu'est-ce qui m'aide au quotidien ?

Pour quoi suis-je particulièrement doué(e) ?

Qu'est-ce qui m'a aidé dans ma vie ?

Quelles qualités me facilitent la vie ?

Qui est important à mes yeux ?

Quelles sont mes valeurs ?

Qu'est-ce que j'ai appris ?

Comment est-ce que je me positionne ?

Qu'est-ce qui me rend fier/fière ?

Qu'est-ce qui est important à mes yeux ?

Quels sont les contacts qui peuvent m'aider ?

De l'idée à l'objectif

1. Ébauche

2. Ébauche

3. Ébauche – Voilà ce que je veux atteindre !

Surmonter des obstacles – Que faire maintenant ?

Obstacle : _____

Idées pour le surmonter : _____

Ce que je vais faire : _____

Planification concrète – Je commence par quoi ?

Quand : _____

Quoi : _____

Les éléments à prendre en compte : _____

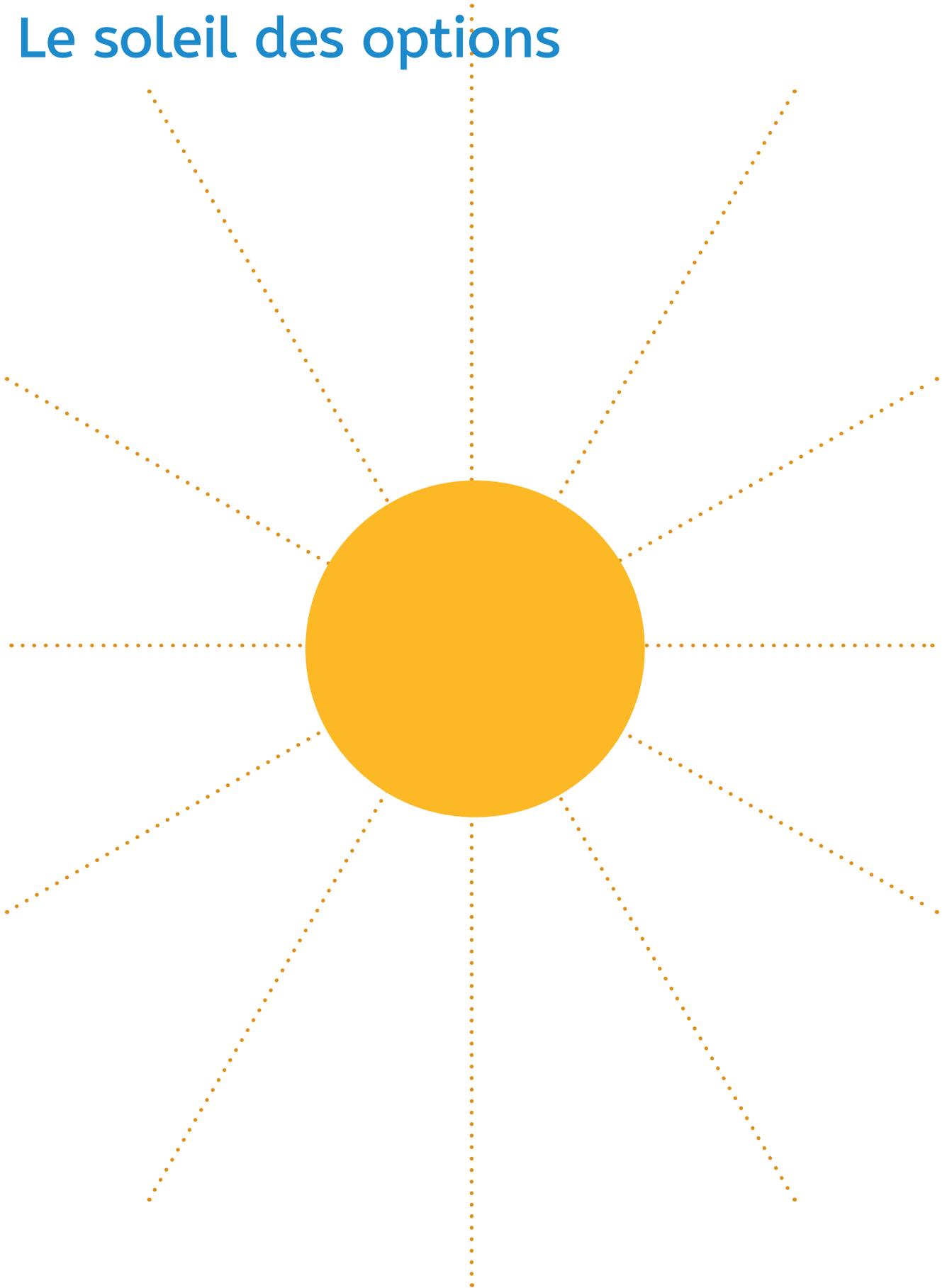
Qui peut me soutenir ? / À qui dois-je penser ? : _____

Avec quels moyens : _____

Qu'est-ce qui peut m'aider/Qui peut m'aider ? _____

En cas d'urgence, je ? _____

Le soleil des options



Carte illustrée



Mon image symbolise cet objectif :

Mes points forts

Ce que j'aimerais mieux faire

Mes objectifs, souhaits, attentes

Les qualités que j'aime chez moi

The page contains three large circles drawn with blue dotted lines, arranged in a triangular pattern. Each circle is intended for a user to write their own text. The text labels for each circle are:

- Top circle: *Ce que j'aime faire*
- Bottom-left circle: *Ce que je sais bien faire*
- Bottom-right circle: *Les domaines où j'ai de l'expérience*

Bilan de compétences (bref)

Nom de famille : _____

Prénom : _____

Lieu/Pays de naissance : _____

Date de naissance : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse e-mail : _____

célibataire

marié(e)

L'époux/épouse travaille en tant que _____

Enfants : _____

Âge des enfants : _____

Quelles langues parlez-vous :

Pendant combien d'années avez-vous été à l'école : _____

Quel diplôme de fin d'études	Quand	Où

Profession : _____

Quel diplôme de formation professionnelle	Quand	Où

Autres activités : _____

Études : _____

Quel diplôme d'enseignement supérieur	Quand	Où

1. Pendant combien d'années avez-vous été à l'école ?

2. Qu'est-ce qui vous plaisait quand vous étiez à l'école ?

Dans quelles matières étiez-vous particulièrement doué(e) ?

3. Quelles étaient vos activités extra-scolaires ?

Qu'est ce qui vous plaisait particulièrement ?

4. Avez-vous une formation professionnelle ? Si oui, laquelle ?

Où et pendant combien de temps avez-vous exercé ce métier ?

Aimiez-vous ce travail ?

Qu'est-ce qui vous plaisait le plus ?

5. Avez-vous travaillé ou fait un stage en Allemagne ?
Si oui, qu'avez-vous fait exactement ?

Qu'est-ce qui vous a plu et pourquoi ?

6. Qu'aimeriez-vous faire après votre retour, où aimeriez-vous travailler ?

7. Comment allez-vous atteindre les objectifs que vous vous êtes fixé pour la période après votre retour ?

8. Y a-t-il des personnes que vous aimeriez contacter après votre retour/que vous avez déjà contactées, qui vont/peuvent vous aider pour votre réintégration ?

Mentions légales

Éditeur

Deutscher Volkshochschul-Verband e. V.
Obere Wilhelmstraße 32
53225 Bonn

T : +49 (0) 228 97569-0
F : +49 (0) 228 97569-30
info@dvv-vhs.de
www.volkshochschule.de

Première édition
2020

Concept et rédaction

Johanna Zander, Monika Simikin et Stephanie Becker

Mise en page

designförster, www.designfoerster.de

Traduction

LanguageWire München GmbH

Sources des supports

Support 1 - Réserves d'énergie

Source : Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH

Support 2 - Arbre illustrant l'humeur

D'après Mario Rinvolucri

Support 3 - Carte des points forts

Droit d'auteur : DVV ; élaboration dans le cadre du projet « Construire des ponts par l'éducation ». Formation pour les personnes souhaitant retourner dans leur pays d'origine

Support 4 - Arbre de vie

Selon Ries, Zürich 1998

Support 5 - Champ de fleurs

Droit d'auteur : DVV ; élaboration dans le cadre du projet « Construire des ponts par l'éducation ». Formation pour les personnes souhaitant retourner dans leur pays d'origine

Support 6 - Cercle de vie

Basé sur le travail de Richard Nelson Bolles, 1970, « What colour is your parachute? »

Support 7 - Je suis...

©Monika Simikin, Mannheimer Abendakademie

Support 8 - Questions de réflexion

Source : Élaboré à partir des bilans de compétences lors des entretiens de formation

Support 9 - Domaines d'activités dans ma vie

Source : Élaboré à partir des bilans de compétences lors des entretiens de formation

Support 10 - Quelque chose dont je suis fier(ère)

Droit d'auteur : Talentkompass NRW

Support 11 - 20 choses que j'aime faire

Source : Barbara Sher « Wishcraft. Vom Wunschtraum zum erfüllten Leben » (Universitas Verlag, Tübingen)

Support 12 - Mon coffre au trésor personnel

Droit d'auteur : DVV ; élaboration dans le cadre du projet « Construire des ponts par l'éducation ». Formation pour les personnes souhaitant retourner dans leur pays d'origine

Support 13 - De l'idée à l'objectif

Droit d'auteur : Talentkompass NRW

Support 14 - Le soleil des options

©IFL, Irmgard Betzler

Support 15 - Carte illustrée

© Cartes illustrées issues du « Zürcher Ressourcenmodell » selon Maja Storch

Support 16 - Mes points forts

Source : Élaboré à partir des bilans de compétences lors des entretiens de formation

Support 17 - Bilan de compétences (bref)

©Mannheimer Abendakademie



Sauf disposition expresse contraire et dans la mesure où les droits de tiers ne sont pas violés, l'atlas des points forts de la Deutscher Volkshochschulverband e. V. est publié sous licence Creative Commons « Attribution – Partage dans les mêmes Conditions 4.0 International ».

Plus d'informations sur :

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

Deutscher Volkshochschul-Verband e. V.
Obere Wilhelmstraße 32
53225 Bonn

Tél. : +49 (0) 228 97569-0
Fax : +49 (0) 228 97569-30
info@dvv-vhs.de

www.volkshochschule.de