Transformer ses expériences en compétences

Un exercice à faire avec la personne qui dit « Je n'ai rien à mettre sur mon CV » : tout lister, traduire en compétences, puis trouver les preuves.

POUR QUELLES SITUATIONS

- Une personne qui a élevé des enfants, aidé un proche, travaillé à l'étranger ou enchaîné les missions courtes
- Une reconversion
- Un atelier de bilan ou de préparation du CV

PRÉNOM _____ DATE _____ MÉTIER OU SECTEUR VISÉ _____

1. Tout mettre à plat

Sans trier : emplois même courts, bénévolat, aide à un proche, responsabilités dans une association ou un club, travaux réalisés pour soi, formations suivies. La bonne question n'est pas « Quelle est votre expérience ? » mais « Qu'avez-vous fait de vos journées ? ».

2. Traduire en compétences

Ce que la personne a fait	Ce qu'un employeur y lit
Élever plusieurs enfants	Organisation, gestion des imprévus, tenue d'un budget
Aider un parent âgé au quotidien	Écoute, patience, respect de consignes médicales
Tenir la trésorerie d'une association	Rigueur, suivi de comptes, travail avec un bureau
Enchaîner les missions d'intérim	Adaptation rapide, respect des règles de sécurité
Travailler dans un autre pays	Langues, capacité à apprendre de nouvelles méthodes

3. Expliquer une rupture en une phrase

Factuelle, tournée vers la suite, sans se justifier. Exemple : « J'ai arrêté de travailler quatre ans pour m'occuper de mes enfants. Ils sont maintenant scolarisés et je suis disponible à temps plein. »

Ma phrase

4. Trouver les preuves

- [ ] Une attestation ou une recommandation d'un responsable associatif, d'un formateur, d'un ancien client
- [ ] Une immersion de quelques jours en entreprise, organisée avec France Travail, une mission locale ou Cap emploi
- [ ] Une compétence observée en situation, puis attestée

> **Le bon format de CV**
>
> Quand la chronologie dessert la personne, proposez un CV construit par compétences : trois ou quatre blocs, chacun illustré par des exemples venus de différentes périodes, puis le parcours résumé en quelques lignes.

ALLER PLUS LOIN

Skill Quest

Pendant un atelier Skill Quest, une compétence est observée en situation réelle puis validée : le participant repart avec un certificat de compétence et un plan d'action sur 30 jours, une preuve que son CV ne donnait pas.

Découvrir : **www.retrocorp.fr/skill-quest**

La méthode complète : **Parcours atypique : aider vos publics à valoriser leurs compétences**