



Soft Skills

1 Définissez votre objectif SMART (spécifique, mesurable, ambitieux, réaliste et temporel) pour développer vos soft skills.

2 Vérifiez la sincérité de votre objectif, en définissant un contrat avec vous-même.

3 Visualisez mentalement votre montée en compétences, par exemple en notant toutes vos pensées sur une mind map.

4 Faites votre météo émotionnelle : identifiez quelles pensées sont des freins, lesquelles sont des leviers.

5 Cultivez les pensées parades : gommer les pensées parasites en orientant votre esprit vers une perspective optimiste.

6 Agissez méthodiquement, en définissant des petits pas pour atteindre votre objectif.

7 Appuyez-vous sur le buddy system : identifiez une personne qui pourra vous soutenir et vous coacher.

Capacité d'apprentissage : capacité à saisir et créer des opportunités d'apprentissage, pour mieux s'adapter à l'évolution du monde du travail et de la société.

Organisation : capacité à organiser son travail et à assumer ses responsabilités dans un environnement changeant.

Intelligence émotionnelle : capacité à identifier ses propres émotions, à savoir les gérer, à identifier les émotions des autres et à adapter son comportement en fonction des émotions observées.

Communication : capacité à transmettre par des voies verbales, non verbales, écrites ou visuelles des informations, en nous adaptant à la cible à laquelle nous nous adressons ; qu'il s'agisse d'un ou de plusieurs interlocuteurs en même temps.

Collaboration : capacité à faire coïncider les intelligences de plusieurs individus travaillant conjointement vers un but commun.

Sens du service : capacité à faire preuve d'une empathie et d'une écoute suffisantes pour permettre de répondre de manière précise et satisfaisante à un besoin exprimé.

Esprit critique : capacité à se forger un point de vue sur un sujet particulier et à le formuler de manière claire, assumée et constructive.

Créativité : capacité à générer des idées, solutions et approches nouvelles, pour résoudre un problème donné. On parle aussi de penser «out of the box».

Prise de décision : capacité à enclencher une décision consciente en un minimum de temps, en tenant compte des différents facteurs et points de vue.

Évaluez régulièrement votre niveau pour chaque soft skill

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bonnes pratiques

- ✓ S'auto-évaluer régulièrement
- ✓ Après chaque événement réussi ou difficile, prendre le temps d'écrire son retour d'expérience : quelles soft skills ont été mobilisées, lesquelles ont manqué.
- ✓ Consulter son entourage, pour avoir un regard extérieur.
- ✓ Définir des petits pas : se fixer des challenges réguliers et accessibles pour progresser.
- ✓ Pour préparer un entretien de recrutement, identifier des situations vécues qui ont permis de mobiliser des soft skills.

Erreurs classiques

- ✗ Penser que seules les compétences techniques (hard skills) comptent : les soft skills sont de plus en plus indispensables et recherchées dans le monde du travail
- ✗ Penser qu'on n'est pas capable de développer ses soft skills.