Questionnaire d'auto-positionnement

60 questions pour faire le point avant un bilan de compétences

Ce questionnaire n'est pas un bilan de compétences

Il vous aide à rassembler vos idées, seul, avant de décider. Il ne donne ni note ni diagnostic, et personne ne lit vos réponses.

Un bilan de compétences est un accompagnement individuel mené par un praticien : 24 heures au plus, en trois phases, avec un document de synthèse remis à vous seul (articles L. 6313-4 et R. 6313-4 du Code du travail).

Comment l'utiliser

1. Prévoyez environ une heure, en deux ou trois fois.
2. Répondez par écrit, avec vos mots. Laissez de côté les questions qui ne vous parlent pas.
3. Relisez vos réponses une semaine plus tard, et soulignez ce qui vous surprend.
4. Si vous entreprenez un bilan, apportez ce document au premier entretien.

PARTIE 1 SUR 6

Votre parcours

Les faits d'abord : ce que vous avez fait, appris et choisi jusqu'ici.

1 **Quels postes avez-vous occupés depuis la fin de vos études ? Notez pour chacun l'employeur, la durée et votre rôle.**

2 **Quels diplômes, formations ou certifications avez-vous obtenus, y compris en cours de carrière ?**

3 **De quelle réalisation professionnelle êtes-vous le plus fier ? Décrivez ce que vous avez fait, concrètement.**

4 **Quelle période de votre parcours a été la plus difficile, et qu'en avez-vous retenu ?**

5 **Quels choix d'orientation avez-vous faits vous-même, et lesquels vous ont été suggérés ou imposés ?**

6 **Quelles activités menez-vous en dehors du travail : bénévolat, association, loisir, responsabilités familiales ?**

7 **Depuis quand vous interrogez-vous sur votre avenir professionnel, et qu'est-ce qui l'a déclenché ?**

8 **Qu'avez-vous déjà tenté pour avancer : formation, candidatures, rendez-vous avec un conseiller, lectures ?**

9 **Comment résumeriez-vous votre parcours en trois phrases à quelqu'un qui ne vous connaît pas ?**

10 **Quelles décisions de votre parcours referiez-vous, et lesquelles changeriez-vous ?**

PARTIE 2 SUR 6

Ce que vous savez faire

Vos compétences, y compris celles que vous utilisez sans y penser.

11 **Quelles tâches faites-vous le mieux dans votre travail actuel, ou dans le dernier ?**

12 **Pour quoi vos collègues, vos proches ou vos amis vous sollicitent-ils le plus souvent ?**

13 **Quels outils, logiciels, techniques ou méthodes maîtrisez-vous ?**

14 **Quelles langues parlez-vous, et à quel niveau ?**

15 **Quelle compétence avez-vous acquise hors du travail qui pourrait servir dans un métier ?**

16 **Dans quelles situations apprenez-vous le plus vite ?**

17 **Quelles tâches vous coûtent le plus d'effort, même quand vous les réussissez ?**

18 **Citez trois problèmes que vous avez résolus. Quelles qualités avez-vous mobilisées à chaque fois ?**

19 **Quelles compétences aimeriez-vous développer dans les prochaines années ?**

20 **Lesquelles de vos compétences pourraient servir dans un autre métier ou un autre secteur ?**

PARTIE 3 SUR 6

Ce qui vous motive

Ce qui vous attire, ce qui vous pèse, et ce que vous voulez garder.

21 **Quels moments de votre semaine de travail passent le plus vite ?**

22 **Quelles tâches repoussez-vous le plus souvent ?**

23 **Classez ces quatre domaines selon votre préférence : les personnes, les données, les objets, les idées.**

24 **Sur quels sujets lisez-vous, regardez-vous ou écoutez-vous par simple curiosité ?**

25 **Quels métiers vous ont attiré à différents moments de votre vie, même brièvement ?**

26 **Quel métier d'une personne de votre entourage vous fait envie, et qu'est-ce qui vous attire précisément ?**

27 **Qu'aimez-vous le plus dans votre travail actuel, et que voudriez-vous retrouver dans un futur poste ?**

28 **Qu'est-ce qui vous pèse le plus dans votre travail actuel ?**

29 **Préférez-vous voir vite le résultat concret de votre travail, ou mener des projets sur plusieurs mois ?**

30 **Si l'argent n'entrait pas en compte, à quoi consacreriez-vous vos journées ?**

PARTIE 4 SUR 6

Vos valeurs et vos conditions de travail

Le cadre dans lequel vous travaillez bien, et celui que vous ne voulez plus.

31 **Quelles sont les trois valeurs auxquelles vous tenez le plus au travail : utilité, autonomie, sécurité, reconnaissance, création, transmission, esprit d'équipe, ou une autre ?**

32 **Dans quel environnement travaillez-vous le mieux : grande structure, petite équipe, seul, en extérieur, en déplacement ?**

33 **Quel style de management vous convient, et lequel vous a mis en difficulté ?**

34 **Quelle place voulez-vous donner au travail par rapport à votre vie personnelle ?**

35 **Quels horaires et quel rythme pouvez-vous tenir dans la durée ?**

36 **Le télétravail est-il pour vous un besoin, une possibilité ou une contrainte ?**

37 **Quel niveau de responsabilité recherchez-vous : réaliser, coordonner, encadrer, diriger ?**

38 **Dans quel secteur ou pour quel type d'employeur refuseriez-vous de travailler, et pourquoi ?**

39 **Qu'est-ce qui vous donne le sentiment d'avoir fait une bonne journée de travail ?**

40 **Qu'est-ce qui, dans un poste, vous ferait partir au bout de six mois ?**

PARTIE 5 SUR 6

Vos contraintes et vos ressources

Ce qui limite votre projet, et ce sur quoi vous pouvez vous appuyer.

41 **Combien de temps pouvez-vous consacrer chaque semaine à votre projet professionnel ?**

42 **De quel revenu minimum avez-vous besoin, et pendant combien de mois pourriez-vous accepter moins ?**

43 **Pourriez-vous déménager, et quelle distance pouvez-vous parcourir chaque jour pour travailler ?**

44 **Votre santé ou une situation de handicap appelle-t-elle des aménagements ou des limites à prendre en compte ?**

45 **Quelles obligations familiales devez-vous concilier avec votre projet ?**

46 **Seriez-vous prêt à suivre une formation ? Pendant combien de temps, et sous quelle forme ?**

47 **Sur qui pouvez-vous compter dans votre entourage pour vous soutenir ou vous présenter à des professionnels ?**

48 **Avez-vous consulté vos droits à la formation sur Mon Compte Formation ? Quel est votre solde ?**

49 **Quelle est votre situation aujourd'hui : en poste, en arrêt, en recherche d'emploi, indépendant, agent public ?**

50 **Quels risques êtes-vous prêt à prendre, et lesquels refusez-vous ?**

PARTIE 6 SUR 6

Vos pistes et la suite

Les idées que vous avez déjà, et ce qu'il vous faut pour décider.

51 **Quelles pistes professionnelles envisagez-vous aujourd'hui, même vagues ? Notez-les toutes.**

52 **Pour chaque piste, que savez-vous déjà du métier, de ses conditions de travail et de ses débouchés ?**

53 **Quelle piste vous enthousiasme le plus, et laquelle vous rassure le plus ?**

54 **Qui pourriez-vous rencontrer pour découvrir un métier de l'intérieur ?**

55 **Quelles informations vous manquent pour décider ?**

56 **Qu'est-ce qui vous retient de changer dès maintenant ?**

57 **Dans un an, à quoi verriez-vous que vous avez avancé ?**

58 **Qu'attendez-vous d'un accompagnement : une confirmation, des idées, un plan d'action, une meilleure connaissance de vous-même ?**

59 **Quelles questions voulez-vous poser à un organisme avant de vous engager ?**

60 **Quelle première démarche pouvez-vous faire dans les quinze prochains jours ?**

Et ensuite ?

- Repérez les réponses qui reviennent d'une partie à l'autre : ce sont souvent vos critères de choix.
- Notez les questions restées sans réponse : ce sont les points à travailler, seul ou accompagné.
- Si vous entreprenez un bilan de compétences, la phase préliminaire sert à analyser votre demande et à fixer le déroulé de l'accompagnement (article R. 6313-4 du Code du travail) : vos réponses vous y feront gagner du temps.
- Vos droits à la formation se consultent sur moncompteformation.gouv.fr. Un organisme ne doit pas vous démarcher (article L. 6323-8-1 du Code du travail) et ne vous demande jamais vos identifiants.

Mes notes

Guides et chiffres sur bifurcation.fr : le déroulé d'un bilan, son prix, son financement selon votre situation. Un conseiller vous rappelle en général sous 48 heures ouvrées pour vérifier votre financement : bifurcation.fr/rappel.

Bifurcation, nom commercial de MOUTAG SAS. Questionnaire version du 1er novembre 2026, à imprimer pour un usage personnel.