

Rainmattstrasse 10  
CH- 3011 Bern  
Tel 031 387 71 06  
Fax 031 387 74 21

[info@forum-freiwilligenarbeit.ch](mailto:info@forum-freiwilligenarbeit.ch)  
[info@forum-benevolat.ch](mailto:info@forum-benevolat.ch)  
[info@forum-volontariato.ch](mailto:info@forum-volontariato.ch)



forum  
freiwilligenarbeit.ch  
bénévolat.ch  
volontariato.ch

---

## Catalogue des aptitudes et des compétences

Ce catalogue a été préparé pour aider à rédiger des certificats d'activités ou de compétences. Il donne un aperçu sur les aptitudes et compétences qui peuvent être acquises ou développées lors d'un engagement bénévole. Elles sont divisées en quatre catégories : compétences spécialisées, méthodiques, personnelles et sociales. Le catalogue est loin d'être exhaustif et peut être complété avec des termes spécialisés.

### Compétences spécialisées

#### Connaissances de spécialiste

- Connaître les termes techniques
- Connaître les règles et les normes
- Avoir des connaissances particulières (techniques, linguistiques...etc.)
- Culture générale

#### Connaissances d'application

- Savoir appliquer les acquis
- Effectuer les travaux de manière appropriée
- Mettre en pratique son expérience / investir son savoir
- Savoir travailler sur un ordinateur

### Compétences méthodiques

#### Talents d'organisation et de planification

- Savoir planifier les tâches et travaux à exécuter
- Connaître les méthodes de gestion du temps
- Savoir coordonner différentes procédures
- Savoir planifier à court, à moyen et à long terme
- Savoir poser les priorités
- Savoir réaliser des projets de manière appropriée

## Méthodes de travail

- Connaître sa propre méthode de travail
- Être prêt à acquérir de nouvelles connaissances et aptitudes
- Savoir fixer des objectifs personnels
- Contrôler / évaluer les options
- Saisir les interdépendances
- Savoir s'adapter à des situations qui exigent l'acquisition de nouvelles connaissances
- Être capable de se procurer les informations nécessaires

## Compétences personnelles

### Initiative

- Savoir prendre l'initiative
- Être capable de provoquer un changement
- S'engager pour quelque chose
- Prendre ses décisions de manière indépendante en considérant les conséquences
- Savoir se démarquer
- Savoir agir sans aide externe
- Avoir plein d'idées

### Responsabilité / fiabilité

- Vouloir assumer ses responsabilités
- Respecter les accords
- Savoir refléter ses propres actions
- S'orienter au système de valeurs

### Créativité

- Trouver des solutions aux problèmes
- Avoir de l'imagination
- Savoir improviser
- Avoir des idées constructrices / créatrices
- Pouvoir défendre des idées insolites
- Se plaire à développer des visions
- Trouver des solutions extraordinaires

### Gestion du stress

- Savoir avaler les critiques et commentaires négatifs
- Ne pas se laisser déranger
- Effectuer plusieurs tâches simultanément
- Être capable de travailler sous pression
- Savoir s'imposer

### Flexibilité

- Savoir s'adapter
- Savoir rompre avec les idées reçues / se réorienter
- Être intellectuellement flexible
- Savoir s'adapter à des situations alternantes
- Savoir réagir à des exigences modifiées
- Bien savoir juger les situations
- Savoir poser des priorités selon la situation

## Compétences sociales

### Capacité à travailler en équipe

- Résoudre un problème en équipe
- Savoir s'intégrer dans un groupe
- Assumer ses responsabilités au sein du group
- Respecter les règles et les accords
- Savoir convenir des tâches avec les membres du groupe
- Savoir faire participer / collaborer les autres membres de l'équipe

### Aptitude à gérer les conflits

- Percevoir les tensions et les supporter
- Aborder les conflits de manière constructive
- Savoir accepter des points de vue différents
- Savoir critiquer
- Être conciliant

### Gentillesse / Patience

- Maîtrise de soi
- Indulgence
- Être capable de supporter des situations difficiles
- Avoir de bonnes manières, adaptées au rôle / à la fonction
- Contenir / refréner son émotivité

### Empathie / Tolérance

- Savoir se mettre à la place / se mettre dans la peau d'une autre personne
- Évaluer les conséquences de ses actions
- Accepter autrui
- Accepter les règles et les normes des autres
- Savoir se démarquer

### Capacité de communiquer

- Arriver à s'identifier avec les gens
- Savoir écouter
- Se faire comprendre
- Persuader les autres
- Savoir construire une relation
- Participer activement aux discussions
- Motiver les autres / enthousiasmer
- Apporter sa contribution aux discussions

Stefan Spahr /2004