

# Livret d'accompagnement

## Begleitheft



**OBJECTIF ➔ UN EMPLOI EN ALLEMAGNE**

**ZIEL ➔ EINE ARBEIT IN DEUTSCHLAND**

## Livret d'accompagnement

Ce livret est un outil de suivi et de traçabilité de votre accompagnement et rassemble vos informations utiles. Vous en avez la propriété exclusive et êtes libre de le soumettre ou non à des tierces personnes.

## Begleitheft

Mit diesem praktischen Begleitheft können Sie alle wichtigen Informationen sammeln und Ihren Berufsweg nachverfolgen. Das Heft ist ausschließlich für Ihren persönlichen Gebrauch gedacht. Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie die Unterlagen weitergeben oder Einblicke gewähren.

Votre nom :

Ihr Name:

Prénom :

Vorname:

Date de naissance :

Geburtsdatum:

N° d'identifiant Pôle Emploi "Demandeur d'emploi" :

Identifikations-Nr. Pôle Emploi „Arbeitssuchender“:

**Conseiller Emploi en France | Berufsberater in Frankreich**

Nom / Name

Prénom / Vorname

Coordonnées / Anschrift

**Jobcoach en Allemagne | Jobcoach in Deutschland**

Nom / Name

Prénom / Vorname

Coordonnées / Anschrift

# Utilisation du livret d'accompagnement individuel

## Le projet Participation 4.0

Partant du constat que le déséquilibre entre les marchés de l'emploi en France et en Allemagne est fort, d'autant plus pour les personnes en situation de handicap, trois partenaires se sont réunis pour porter le projet INTERREG "Participation 4.0" visant à favoriser l'emploi de personnes en situation de handicap de part et d'autre des rives du Rhin.

ASW+W Offenburg, la Régie des écrivains et Solivers, acteurs de l'inclusion par l'emploi dans la zone de l'Eurodistrict, ont travaillé de 2017 à 2021 sur 4 axes principaux :

► **L'axe Benchmarking** s'est concentré dans un premier temps sur la réalisation d'un état des lieux des législations et des dispositifs existants pour encourager l'emploi des travailleurs handicapés en France et en Allemagne. Il a impliqué de nombreux acteurs de l'emploi, du monde de l'entreprise et de l'inclusion professionnelle en France comme en Allemagne.

► Ce premier axe a débouché sur la création et la mise en œuvre d'une méthode franco-allemande d'accompagnement vers l'emploi, élément central de **l'axe Soutien des personnes en situation de handicap**. Différents outils et méthodes innovantes ont été expérimentés pour compléter ce parcours.

► **L'axe Soutien aux entreprises** a reposé sur la création de méthodes et programmes d'accompagnement pour sensibiliser les entreprises et favoriser l'inclusion dans le monde du travail en leur proposant un appui personnalisé.

► **L'axe Mobilité** a pris spécifiquement en charge l'un des enjeux principaux du parcours vers l'emploi transfrontalier, en proposant des solutions adaptées aux besoins de chacun.

Outre la création d'emplois nets à l'issue du projet, la collaboration de ces 3 partenaires visait une création méthodologique qui puisse permettre aux travaux de perdurer une fois le projet terminé. C'est dans ce cadre qu'un parcours d'accompagnement franco-allemand a été pensé et que ce livret a été créé.

## Nutzung des individuellen Begleithefts

## Das Projekt Participation 4.0

Ausgehend von der Feststellung, dass ein großes Ungleichgewicht zwischen dem französischen und dem deutschen Arbeitsmarkt herrscht, und das umso mehr noch für Menschen mit Behinderung, sind drei Partner zusammengekommen, um gemeinsam das Projekt INTERREG „Participation 4.0“ zu tragen. Ihr Ziel ist es, die Beschäftigung von Menschen mit Behinderung beiderseits der Grenze zu fördern.

ASW+W Offenburg, La Régie des Ecrivains und Solivers, Akteure der Inklusion durch Arbeitsvermittlung, haben von 2017 bis 2021 an folgenden Schwerpunkten gearbeitet:

► Beim **Schwerpunkt Benchmarking** stand zunächst die Erstellung einer Bestandsaufnahme der Gesetzgebung und der bestehenden Systeme zur Förderung der Beschäftigung von Menschen mit Behinderung in Frankreich und Deutschland im Mittelpunkt. Zahlreiche Akteure aus der Arbeitsvermittlung, der Unternehmenswelt und der beruflichen Inklusion in Frankreich und in Deutschland waren involviert.

► Dieser erste Schwerpunkt führte zur Erstellung und Umsetzung einer deutsch-französischen Begleitmethode in die Beschäftigung, die ein zentrales Element **des Schwerpunktes Unterstützung von Menschen mit Behinderung ist**. Unterschiedliche innovative Tools und Methoden wurden zur Vervollständigung dieses Wegs erprobt.

► Der **Schwerpunkt Unterstützung der Unternehmen** basierte sich auf Methoden und Maßnahmen zur Begleitung von Unternehmen für die Sensibilisierung und die Teilhabe am Arbeitsleben durch eine gezielte Beratung zu fördern.

► Der **Schwerpunkt Mobilität** hat sich speziell mit einer der Grundvoraussetzung einer grenzüberschreitenden Arbeit beschäftigt, indem individuelle Lösungen angeboten wurden.

Zusätzlich zur Schaffung von Arbeitsplätzen hatte die Zusammenarbeit dieser drei Partner die Erarbeitung einer Methodik zum Ziel, damit die entwickelten Lösungen auch nach Abschluss des Projekts fortbestehen können. Daraus entstanden auch der Begleitweg und dieses Begleitheft.

## Les étapes de l'accompagnement Participation 4.0

La méthode d'accompagnement qui a été déployée dans le cadre du projet Participation 4.0 est composée de 3 grandes étapes incontournables allant du diagnostic de vos envies et de vos freins jusqu'à votre embauche.

### 1. Diagnostic envie et freins

#### **La première étape du parcours se déroule en France.**

Elle consiste à identifier vos motivations, votre projet professionnel, mais aussi vos freins potentiels afin de réfléchir ensemble aux solutions appropriées.

Il s'agira également d'identifier vos compétences métier en situation professionnelle. L'expertise du jobcoach permettra d'évaluer la conformité de ces compétences au marché de l'emploi allemand. Si nécessaire, nous pourrons identifier ensemble une formation pour permettre la réalisation de votre projet professionnel de manière optimale.

### 2. Accompagnement vers l'emploi

**Le parcours se poursuit ensuite en Allemagne,** où il se concentre sur la recherche d'emploi. Le jobcoach vous accompagne de manière personnalisée dans la préparation d'un dossier de candidature conforme au marché de l'emploi allemand et dans vos démarches administratives. Vous pourrez ensuite vous lancer avec lui dans la recherche d'emploi.

### 3. Professionnalisation

La phase de professionnalisation démarre par la recherche d'un stage en entreprise de plusieurs jours, renouvelable en cas de besoin. Cette première immersion professionnelle vous permettra de vous familiariser au monde du travail allemand et de valider votre projet d'emploi transfrontalier. L'objectif de ce stage est de déboucher sur une embauche à long terme. Le jobcoach reste mobilisé si des adaptations ou des changements sont nécessaires.

L'accompagnement se poursuit au-delà de l'embauche, sous la forme de conseils pour adapter le poste de travail et mettre en place un travail d'équipe efficace et durable au sein de votre nouvelle entreprise. Le jobcoach vous accompagne également dans le processus administratif de reconnaissance de votre handicap en Allemagne.

Le parcours est bien entendu flexible et modulable et a donc vocation à s'adapter aux besoins spécifiques de chacun. Le jobcoach est là pour vous accompagner, n'hésitez pas lui faire part de tous vos besoins, questionnements ou inquiétudes.

## Die Etappen der Begleitung Participation 4.0

Die im Rahmen des Projekts Participation 4.0 angewandte Begleitmethode besteht aus 3 großen unumgänglichen Etappen. Diese beziehen sich sowohl auf die Analyse Ihrer Motivationen, auf die Hemmschwellen bis hin zur Ihrer Einstellung.

### 1. Analyse der Motivationen und Hemmschwellen

#### **Die erste Etappe des Wegs findet in Frankreich statt.**

Dabei geht es um die Feststellung Ihrer Motivationen, Ihrer beruflichen Planung und die Ausarbeitung von Lösungen für die möglichen Hemmschwellen. Es wird hier ebenfalls um die Identifizierung Ihrer Berufskompetenzen gehen. Die Expertise des Jobcoachs ermöglicht es einzuschätzen, ob diese Kompetenzen mit dem deutschen Arbeitsmarkt übereinstimmen. Wenn nötig, können wir gemeinsam eine Ausbildung finden, die die optimale Verwirklichung Ihrer beruflichen Pläne ermöglicht.

### 2. Begleitung hin zur Beschäftigung

**Der Weg geht schließlich in Deutschland weiter,** wo sich die Begleitung eher auf die Arbeitssuche konzentriert. Der Jobcoach begleitet Sie ganz individuell bei der Vorbereitung Ihrer Bewerbungsmappe für den deutschen Arbeitsmarkt. Sowie bei Ihren Behördengängen. Danach können Sie gemeinsam mit dem Jobcoach mit der Arbeitssuche beginnen.

### 3. Professionalisierung

Die Professionalisierungsphase beginnt mit der Suche nach einem mehrjährigen Unternehmenspraktikum, das bei Bedarf verlängert werden kann. Dieses erste Hineinschnuppern in den Betrieb bietet Ihnen die Gelegenheit, sich mit der deutschen Arbeitswelt vertraut zu machen und Ihr grenzüberschreitendes Beschäftigungsprojekt zu validieren. Das Ziel dieses Praktikums ist eine langfristige Einstellung. Der Jobcoach kümmert sich um eventuell nötige Anpassungen und Änderungen.

Die Begleitung setzt sich auch nach der Einstellung in Form von Ratschlägen zur Anpassung des Arbeitsplatzes sowie zur Einrichtung einer effizienten und nachhaltigen Teamarbeit in Ihrer neuen Firma fort. Der Jobcoach begleitet Sie auch bei den administrativen Vorgängen zur Anerkennung Ihrer Behinderung in Deutschland.

Dieser Weg ist natürlich sehr flexibel und modular und passt sich an die ganz spezifischen Bedürfnisse jedes Einzelnen an. Der Jobcoach ist dafür da, Sie zu begleiten. Zögern Sie also nicht, mit all Ihren Bedürfnissen, Fragen und Bedenken auf ihn zuzugehen.

## Objectifs du livret

La spécificité de la méthode d'accompagnement présentée ci-dessus repose sur une bonne articulation entre les étapes du parcours réalisées en France et celles réalisées en Allemagne: vous débutez votre parcours dans un pays et le finalisez dans un autre.

Mobilisable à tout moment, ce livret a été développé pour vous accompagner tout au long de votre parcours franco-allemand et vous aider à :

- ▶ optimiser et garder une trace de l'accompagnement que vous aurez suivi
- ▶ synthétiser vos informations personnelles utiles à la recherche d'emploi et aux entretiens d'embauche
- ▶ passer facilement du français à l'allemand grâce à un format bilingue
- ▶ accéder à des informations clés sur l'emploi transfrontalier grâce à des fiches ressources
- ▶ avoir toutes les clés pour suivre un parcours transfrontalier au-delà de l'accompagnement du jobcoach.

**Complété au fur et à mesure sur la base du volontariat, ce livret deviendra l'allié de votre recherche d'emploi.** Emportez le à vos entretiens avec vos jobcoachs pour prendre des notes et rassemblez-y tous les documents qui seront utiles à votre recherche d'emploi. N'hésitez donc pas à solliciter vos jobcoachs pour vous aider à le compléter !

## Ziel des Heftes

Die Besonderheit der oben vorgestellten Begleitmethode beruht auf einer guten Abstimmung der verschiedenen Wegetappen in Frankreich und Deutschland: Sie beginnen Ihren Weg in dem einem Land und beenden ihn in dem anderen.

Dieses jederzeit benutzbare Heft wurde entwickelt, um Sie während Ihres ganzen deutsch-französischen Wegs zu begleiten und hilft Ihnen:

- ▶ Ihre Begleitung zu optimieren und nachzuverfolgen,
- ▶ Ihre persönlichen Informationen, die Ihnen bei der Arbeitssuche und bei Vorstellungsgesprächen nützen, zusammenzufassen,
- ▶ dank des zweisprachigen Formats leicht von einer Sprache in die andere zu wechseln,
- ▶ Zugang zu wichtigen Informationen zur grenzüberschreitenden Beschäftigung durch Informationsblätter.
- ▶ Alles in der Hand zu haben um auch nach der Begleitung durch den Jobcoach, seine grenzüberschreitende berufliche Laufbahn fortzusetzen.

**Dieses freiwillig auszufüllende Begleitbuch wird Ihr Verbündeter für Ihre Arbeitsuche.** Nehmen Sie es zu Ihren Gesprächen mit Ihren Jobcoachs mit, um sich Notizen zu machen und sammeln Sie in ihm alle Dokumente, die Ihnen bei Ihrer Arbeitsuche nützlich sein werden. Zögern Sie also nicht, Ihren Jobcoach zur Vervollständigung hinzuzuziehen!

## Sommaire | Inhaltsverzeichnis

<b>Utilisation du livret d'accompagnement individuel</b>	<b>2</b>
<b>Nutzung des individuellen Begleithefts</b>	<b>2</b>
Le projet Participation 4.0 / Das Projekt Participation 4.0	2
Les étapes de l'accompagnement Participation 4.0 / Die Etappen der Begleitung Participation 4.0	3
Objectifs du livret / Ziel des Heftes	4
<b>Charte d'engagement   Verpflichtungserklärung</b>	<b>6</b>
<b>Données personnelles   Persönliche Daten</b>	<b>7</b>
Etat civil / Zivilstand	7
Etat de santé / Gesundheitlicher Status	7
Situation familiale / Familienstand	8
Vos ressources financières / Ihre finanziellen Ressourcen	8
Mobilité / Mobilität	9
<b>Connaissances informatiques</b>	<b>10 &gt; 11</b>
<b>EDV-Kenntnisse</b>	<b>12 &gt; 13</b>
<b>Connaissances linguistiques</b>	<b>14 &gt; 15</b>
<b>Fremdsprachenkenntnissen</b>	<b>16 &gt; 17</b>
<b>Mon parcours   Mein Weg</b>	<b>18</b>
Secteur professionnel identifié / Identifizierter Berufssektor	18
Parcours de formation initiale et continue / Erstausbildung und Weiterbildung	18
Expérience professionnelle / Berufserfahrung	19
Activités extra-professionnelles / Nebenberufliche Tätigkeiten	20
Centres d'intérêt / Interessengebiete	20
<b>Soft-skills : Savoir-être   Soft-skills: soziale Kompetenzen</b>	<b>21 &gt; 23</b>
<b>Tableau synthétique   Zusammenfassende Tabelle</b>	<b>24</b>
<b>Mon stage   Mein Praktikum</b>	<b>25</b>
<b>Fiche de suivi   Zeitlicher Ablauf - Dokumentation der wichtigen Schritte</b>	<b>26 &gt; 27</b>
<b>Notes   Notizen</b>	<b>28 &gt; 29</b>

## ■ Charte d'engagement

Vous pouvez agrafer ici la charte d'engagement  
que vous avez signée en entrant  
dans ce parcours d'accompagnement.

## ■ Verpflichtungserklärung

Sie können hier die Verpflichtungserklärung anheften,  
die Sie am Beginn der Begleitung unterschrieben haben.

# Données personnelles | Persönliche Daten

État civil | Zivilstand

Nom : | Name:

Prénom : | Vorname:

Date de naissance : | Geburtsdatum:

Lieu de naissance : | Geburtsort:

Nationalité(s) : | Staatsangehörigkeit(en):

Adresse : | Strasse und Hausnummer:

Code postal : | Postleitzahl:

Ville : | Ort:

Pays : | Land:

Téléphone : | Telefon:

Adresse E-mail : | E-mail:

## Contre-indications médicales

Quelles sont vos contre-indications médicales ?

---



---



---

## Reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé

Bénéficiez-vous d'un statut de bénéficiaire de l'**obligation d'emploi** ? (AAH Allocation Adulte Handicapé, carte d'invalidité, Rente Accident du travail ou maladie professionnelle avec taux de 10% min, pension d'invalidité ou autre statut lié au handicap...).

oui     non

Si oui, bénéficiez-vous d'une orientation en entreprise adaptée ou en milieu protégé ?

oui     non

Quel secteur d'activité est à exclure de votre recherche d'emploi ?

---



---



---

## Medizinische Angaben

Welches sind Ihre medizinischen Kontraindikationen?

---



---



---

## Anerkennung als Arbeiter mit Behinderung

Haben Sie den Status eines Begünstigten der Beschäftigungspflicht?

Nur in Frankreich.

ja     nein

Wenn ja, wurden Sie an eine Inklusionsfirma oder einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung verwiesen?

ja     nein

Welcher Beschäftigungsbereich soll von ihrer Arbeitssuche ausgeschlossen werden?

---



---



---

## Situation familiale

- Célibataire       Marié(e)  
 PACS       Séparé(e)  
 Veuf/veuve       Divorcé(e)  
 Instance de divorce

Avez-vous des enfants ?       oui       non

Si oui, combien ?

---

---

---

Sont-ils à votre charge ?       oui       non

Âge des enfants :

---

---

---

## Vos ressources financières

Avez-vous actuellement un emploi ?

- À temps partiel jusqu'au :  
 À temps complet jusqu'au : \_\_\_\_\_

Recherchez-vous un emploi ?

- à temps partiel ou       à temps complet ?

### Bénéficiez-vous de prestations sociales

type RSA Revenu de Solidarité Active, AAH Allocation Adulte Handicapé, ARE Allocation Retour à l'Emploi, etc :

- oui       non

Si oui, lesquelles ?

---

---

---

## Familienstand

- Ledig       Verheiratet  
 Eingetragene Lebenspartnerschaft  
 Witwe/r       Getrennt  
 Im Scheidungsprozesse       Geschieden

Haben Sie Kinder?       ja       nein

Wenn ja wie viele?

---

---

---

Sind Ihre Kinder unterhaltpflichtig?       ja       nein

Alter der Kinder:

---

---

---

## Ihre finanziellen Ressourcen

Haben Sie aktuell eine Arbeitsstelle?

- Teilzeit bis \_\_\_\_\_  
 Vollzeit bis \_\_\_\_\_

Suchen eine

- Teilzeitstelle oder eine       Vollzeitstelle?

Haben Sie Anspruch auf Sozialleistungen

wie RSA Revenu de Solidarité Active / Aktives Soliditätseinkommen, AAH Allocation Adulte Handicapé / Beihilfe für erwachsene Behinderte, ARE Allocation Retour à l'Emploi / Beihilfe zur Weiterbeschäftigung, etc:

- ja       nein

Wenn ja, welche?

---

---

---

## Mobilité

Utilisez-vous les transports en communs ?

oui     non

Plusieurs fois par semaine ?

oui     non

Si oui, lequel / lesquels ?

Bus/ Tram     Car     Train

L'arrêt de transport en commun le plus proche de mon domicile se situe :

- À moins de 10 min
- À moins de 20 min
- Je ne sais pas

Quel est le nom de l'arrêt de transport en commun le plus proche de mon domicile ?

---



---



---

Je rencontre des difficultés pour utiliser les transports en commun ?

oui     non

Disposez-vous d'un moyen de locomotion ?

oui     non

Si oui, lequel / lesquels ?

→ **Bicyclette**

En bon état de fonctionnement ?     oui     non

→ **Vélo à assistance électrique**

En bon état de fonctionnement ?     oui     non

→ **Mobylette / scooter**

En bon état de fonctionnement ?     oui     non

→ **Moto**

En bon état de fonctionnement ?     oui     non

→ **Voiture**

En bon état de fonctionnement ?     oui     non

Êtes-vous titulaire du permis de conduire ?

oui     non

Si oui, quelle classe :

## Mobilität

Nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel?

ja     nein

Mehrmals pro Woche?

ja     nein

Wenn ja, welche/s:

Bus/ Straßenbahn     Autobus     Zug

Die öffentliche Haltestelle, die Ihrem Wohnsitz am nächsten liegt, befindet sich:

- weniger als 10 min entfernt
- weniger als 20 min entfernt
- Weiß ich nicht

Wie heißt die öffentliche Haltestelle, die Ihrem Wohnsitz am nächsten ist?

---



---



---

Haben Sie Schwierigkeiten, öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen?

ja     nein

Verfügen Sie über ein Fortbewegungsmittel?

ja     nein

Wenn ja, welche/s?

→ **Fahrrad**

In gutem Funktionszustand?     ja     nein

→ **E-Fahrrad**

In gutem Funktionszustand?     ja     nein

→ **Mofa / Motorroller**

In gutem Funktionszustand?     ja     nein

→ **Motorrad**

In gutem Funktionszustand?     ja     nein

→ **Auto**

In gutem Funktionszustand?     ja     nein

Haben Sie einen Führerschein?

ja     nein

Wenn ja, welche Führerscheinklasse:

# Connaissances informatiques, "Auto-évaluez-vous"

La grille d'autoévaluation ci-dessous a été développée par le Conseil de l'Europe.

Elle est constituée de trois catégories :

- Utilisateur élémentaire
- Utilisateur indépendant
- Utilisateur expérimenté

Pour chacune des sous-rubriques (traitement de l'information, communication, création de contenu, sécurité, résolution de problèmes) évaluez le niveau qui vous correspond.

Synthétisez enfin ces résultats en un niveau global.



Création de contenu

	□ Utilisateur élémentaire	□ Utilisateur indépendant	□ Utilisateur expérimenté
	<p><input type="checkbox"/> Je peux créer du contenu numérique simple (textes, tableaux, images ou fichiers audio, etc.) dans au moins un format, en utilisant les outils numériques.</p> <p><input type="checkbox"/> Je peux apporter des modifications de base aux contenus créés par d'autres. Je sais que le contenu peut être protégé par des droits de reproduction.</p> <p><input type="checkbox"/> Je peux appliquer et modifier des fonctions et paramètres de base des logiciels et des applications que j'utilise (par ex. modifier les paramètres par défaut).</p>	<p><input type="checkbox"/> Je peux produire du contenu numérique dans différents formats simple (textes, tableaux, images ou fichiers audio, etc.). Je peux utiliser les outils ou éditeurs pour créer une page web ou un blog, en utilisant des modèles (WordPress, etc.).</p> <p><input type="checkbox"/> Je peux appliquer un formatage de base (insérer une note de bas de page, un graphique, un tableau, etc.) à un contenu créé par moi ou par quelqu'un d'autre.</p> <p><input type="checkbox"/> Je sais comment faire référence et réutiliser un contenu protégé par des droits de reproduction.</p> <p><input type="checkbox"/> Je connais les bases d'un langage de programmation.</p>	<p><input type="checkbox"/> Je peux produire ou modifier des contenus multimédias complexes dans différents formats, à l'aide de diverses plateformes, outils et environnements. Je peux créer un site web en utilisant un langage de programmation.</p> <p><input type="checkbox"/> Je peux utiliser des fonctions avancées de différents outils (fusion de courriels, fusion de documents de différents formats, utilisation de formules et macro complexes, etc.).</p> <p><input type="checkbox"/> Je sais comment appliquer les licences et les droits de reproduction.</p> <p><input type="checkbox"/> Je peux utiliser plusieurs langages de programmation. Je sais concevoir, créer et modifier des bases de données à l'aide d'un outil informatique.</p>



Sécurité

	□ Utilisateur élémentaire	□ Utilisateur indépendant	□ Utilisateur expérimenté
	<p><input type="checkbox"/> Je peux prendre des mesures simples pour protéger mes appareils (par ex. en utilisant des anti-virus ou des mots de passe). Je sais que l'information disponible en ligne n'est pas toujours fiable.</p> <p><input type="checkbox"/> Je sais que mon identité numérique (identifiant et mot de passe) peuvent être volés. Je sais que je ne dois pas dévoiler l'information privée en ligne.</p> <p><input type="checkbox"/> Je sais qu'une utilisation intensive de technologies numériques peut nuire à ma santé.</p> <p><input type="checkbox"/> Je prends des mesures simples pour économiser l'énergie.</p>	<p><input type="checkbox"/> J'ai installé des programmes pour sécuriser le(s) appareil(s) que j'utilise pour accéder à l'Internet (par ex. anti-virus ou pare-feu). J'exécute et mets à jour régulièrement ces programmes.</p> <p><input type="checkbox"/> J'utilise différents mots de passe pour accéder aux équipements, appareils et services numériques; je le modifie périodiquement.</p> <p><input type="checkbox"/> Je sais identifier les sites web ou les courriels qui peuvent être utilisés à des fins frauduleuses (scam). Je sais reconnaître un courriel de filoutage (phishing).</p> <p><input type="checkbox"/> Je peux configurer mon identité numérique en ligne et conserver la trace de mon empreinte numérique.</p> <p>Je suis conscient des risques pour la santé associés à l'utilisation des technologies numériques (par ex. ergonomie, risque de dépendance).</p> <p>Je suis conscient de l'impact, positif et négatif, de la technologie sur l'environnement.</p>	<p><input type="checkbox"/> Je vérifie régulièrement la configuration et les systèmes de sécurité de mes appareils et/ou applications que j'utilise.</p> <p><input type="checkbox"/> Je sais comment réagir si mon ordinateur est infecté par un virus.</p> <p><input type="checkbox"/> Je peux configurer ou modifier le pare-feu et les paramètres de sécurité de mes appareils numériques.</p> <p><input type="checkbox"/> Je peux encrypter des courriels et des fichiers.</p> <p><input type="checkbox"/> Je peux filtrer les pourriels (spams).</p> <p><input type="checkbox"/> Je fais une utilisation raisonnable des technologies de l'information et de la communication, afin d'éviter les problèmes de santé (physique ou psychologique).</p> <p><input type="checkbox"/> J'ai un avis éclairé sur l'impact des technologies numériques sur la vie quotidienne, la consommation en ligne et l'environnement.</p>



## Traitement de l'information



## Communication



## Résolution de problèmes

<input type="checkbox"/> Utilisateur élémentaire	<input type="checkbox"/> Utilisateur indépendant	<input type="checkbox"/> Utilisateur expérimenté
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Je peux rechercher de l'informaion en ligne en utilisant un moteur de recherche.</li> <li><input type="checkbox"/> Je sais que l'information disponible en ligne n'est pas toujours fiable.</li> <li><input type="checkbox"/> Je peux sauvegarder ou stocker des fichiers ou du contenu (textes, images, musique, vidéos, pages web, etc.) et les retrouver une fois sauvegardés ou stockés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Je peux utiliser différents moteurs de recherche pour trouver de l'information.</li> <li><input type="checkbox"/> J'utilise des filtres lors de ma recherche (par ex. recherche d'images, vidéos, cartes uniquement).</li> <li><input type="checkbox"/> Je compare différentes sources pour évaluer la fiabilité de l'information que je trouve.</li> <li><input type="checkbox"/> Je classe l'information avec méthode en utilisant des fichiers et des dossiers, afin de la retrouver facilement. J'effectue des copies de sauvegarde de l'information ou des fichiers que j'ai sauvegardés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Je peux utiliser des stratégies complexes de recherche (par ex. à l'aide d'opérateurs de recherche) pour trouver de l'information fiable sur Internet. Je peux utiliser des flux Web (par ex. RSS) afin d'être informé des mises à jour des contenus qui m'intéressent.</li> <li><input type="checkbox"/> Je peux évaluer la validité et la crédibilité de l'information en utilisant une gamme de critères. Je me tiens informé des avancées technologiques en matière de recherche, de stockage et d'accès à l'information.</li> <li><input type="checkbox"/> Je peux sauvegarder l'information trouvée sur Internet dans différents formats. Je peux utiliser les services des sites d'hébergement de fichiers.</li> </ul>

<input type="checkbox"/> Utilisateur élémentaire	<input type="checkbox"/> Utilisateur indépendant	<input type="checkbox"/> Utilisateur expérimenté
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Je peux communiquer avec les autres par téléphone portable, voix sur IP (Skype etc.), courriel ou bavardage en ligne en utilisant les fonctions de base (messagerie vocale, SMS, envoi et réception de courriels, échange de textes, etc.).</li> <li><input type="checkbox"/> Je peux partager des fichiers ou du contenu à l'aide d'outils simples. Je sais que je peux utiliser les technologies numériques pour interagir avec des services (services publics, banques, hôpitaux, etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Je sais qu'il existe des sites de réseautage social et des outils de collaboration en ligne.</li> <li><input type="checkbox"/> Je sais que lors de l'utilisation des outils numériques, certaines règles de communication doivent être respectées (par ex. lorsque l'on poste un commentaire ou que l'on partage des informations personnelles).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Je peux utiliser certaines fonctions complexes de plusieurs outils de communication (utiliser la voix sur IP et partager des fichiers, etc.).</li> <li><input type="checkbox"/> Je peux utiliser les outils de collaboration et intervenir par exemple sur des documents ou des fichiers partagés créés par quelqu'un d'autre.</li> <li><input type="checkbox"/> Je peux utiliser certaines fonctions des services en ligne (par ex. services en ligne administratifs, bancaires ou commerciaux).</li> <li><input type="checkbox"/> Je transmets ou partage des connaissances en ligne avec d'autres personnes (en utilisant les outils de réseautage social ou les communautés en ligne, etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Je sais qu'il existe des règles de communication en ligne ("nétiquette") et je les applique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> J'utilise activement une large gamme d'outils de communication (courriel, bavardage en ligne, SMS, messagerie instantanée, blogs, micro-blogs, réseaux sociaux) pour communiquer en ligne.</li> <li><input type="checkbox"/> Je peux créer et gérer du contenu à l'aide d'outils de collaboration (ex. agendas électroniques, systèmes de gestion de projet, correction en ligne, feuilles de calcul en ligne).</li> <li><input type="checkbox"/> Je participe activement aux espaces en ligne et j'utilise plusieurs services (services en ligne administratifs, bancaires ou commerciaux, etc.). Je peux utiliser des fonctions avancées et des outils de communication (vidéoconférence, partage de données, partage d'application, etc.).</li> </ul>

<input type="checkbox"/> Utilisateur élémentaire	<input type="checkbox"/> Utilisateur indépendant	<input type="checkbox"/> Utilisateur élémentaire
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Je peux trouver soutien et assistance lorsqu'un problème technique se produit ou lorsque j'utilise un nouvel appareil, un nouveau programme ou une nouvelle application.</li> <li><input type="checkbox"/> Je sais comment résoudre les problèmes de routine (par ex. fermer un programme, redémarrer un ordinateur, réinstaller ou mettre à jour un programme, vérifier une connexion internet).</li> <li><input type="checkbox"/> Je sais que les outils numériques peuvent m'aider à résoudre certains problèmes. Je suis également conscient de leurs limites.</li> <li><input type="checkbox"/> Lorsque je suis confronté à un problème technologique ou non technologique, j'utilise les outils numériques que je connais pour le résoudre.</li> <li><input type="checkbox"/> Je sais que je dois actualiser mes compétences numériques régulièrement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Je peux résoudre la plupart des problèmes les plus fréquents liés à l'utilisation des technologies numériques.</li> <li><input type="checkbox"/> Je peux utiliser les technologies numériques pour résoudre des problèmes non techniques. Je peux choisir un outil numérique adapté à mes besoins et évaluer son efficacité.</li> <li><input type="checkbox"/> Je peux résoudre des problèmes technologiques que je rencontre en explorant les paramètres et les options des programmes et des outils.</li> <li><input type="checkbox"/> J'actualise régulièrement mes compétences numériques. Je suis conscient de mes limites et cherche à combler mes lacunes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Je peux résoudre presque tous les problèmes auxquels je suis confronté lorsque j'utilise les technologies numériques.</li> <li><input type="checkbox"/> Je peux choisir l'outil, l'appareil, l'application, le logiciel ou le service le mieux adapté pour résoudre un problème non technique.</li> <li><input type="checkbox"/> Je m'informe sur les progrès technologiques. Je comprends comment les nouveaux outils fonctionnent.</li> <li><input type="checkbox"/> J'actualise fréquemment mes compétences numériques.</li> </ul>

# Informatikkenntnisse, „Bewerten Sie sich selbst!“

Das untenstehende Raster zur Selbstbeurteilung wurde vom Europarat entwickelt.

Es besteht aus drei Kategorien:

- Elementare Verwendung
- Selbstständige Verwendung
- Kompetente Verwendung

Beurteilen Sie für jede Unterkategorie (Datenverarbeitung, Kommunikation, Erstellung von Inhalten, Sicherheit, Problemlösung) das zu Ihnen passende Niveau.

Fassen Sie die Ergebnisse zu einem Gesamtniveau zusammen.

	<input type="checkbox"/> Elementare Verwendung	<input type="checkbox"/> Selbstständige Verwendung	<input type="checkbox"/> Kompetente Verwendung
	Erstellung von Inhalten	Sicherheit	
	<p><input type="checkbox"/> Ich kann einfache digitale Inhalte (z.B. Texte, Tabellen, Bilder, Audiodateien) in mindestens einem Format mittels digitaler Tools produzieren.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich kann Inhalte, die von anderen produziert wurden, leicht editieren.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich weiss, dass Inhalte Copyrightgeschützt sein können.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich kann einfache Funktionen und Einstellungen von Softwares und Applikationen, die ich benutze, anwenden und modifizieren (z.B. Änderung von Standardeinstellungen).</p>	<p><input type="checkbox"/> Ich kann komplexe digitale Inhalte (z.B. Texte, Tabellen, Bilder, Audiodateien) in unterschiedlichen Formaten mittels digitaler Tools produzieren. Ich kann Tools/Editorprogramme für die Erstellung von Webseiten oder Blogs mittels Templates (z.B. Wordpress) benutzen.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich kann einfache Formatierungen (z.B. Einfügung von Fussnoten, Diagrammen, Tabellen) von Inhalten, die von mir oder anderen produziert wurden, anwenden.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich weiss, wie man Copyrightgeschützten Inhalt referenziert und weiterverwendet.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich kenne die Grundlagen von einer Programmiersprache.</p>	<p><input type="checkbox"/> Ich kann komplexe multimediale Inhalte in unterschiedlichen Formaten mittels einer Vielfalt von digitalen Plattformen, Tools und Umgebungen produzieren und modifizieren. Ich kann eine Webseite mit Hilfe einer Programmiersprache erstellen.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich beherrsche fortgeschrittene Formatierungsfunktionen von unterschiedlichen Tools (z.B. Serienbriefe, Zusammenfügen von Dokumenten aus unterschiedlichen Formaten, Benutzung von fortgeschrittenen Formeln, Makros, usw.)</p> <p><input type="checkbox"/> Ich weiss, wie man Lizenzen und Copyrights anwendet.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich kann mehrere Programmiersprachen benutzen. Ich weiss, wie man Datenbanken mittels eines Computer-tools konzipiert, gestaltet und modifiziert.</p>
	<p><input type="checkbox"/> Ich kann einfache Maßnahmen ergreifen, um meine Geräte zu schützen (z.B. indem ich Anti-Virus-Programme und Passwörter benutze). Mir ist bewusst, dass nicht alle Informationen im Internet verlässlich sind.</p> <p><input type="checkbox"/> Mir ist bewusst, dass meine Anmelddaten (Nutzername und Passwort) gestohlen werden können. Ich weiß, dass ich keine privaten Daten online preisgeben sollte.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich weiß, dass eine zu extensive Nutzung digitaler Technologien meiner Gesundheit schaden kann.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich kann einfache Maßnahmen ergreifen, um Energie zu sparen.</p>	<p><input type="checkbox"/> Ich habe Sicherheitsprogramme auf den Geräten installiert, die ich benutze, um im Internet zu surfen (z.B. Anti-Virus, Firewall). Ich lasse diese Programme regelmäßig laufen und bringe sie regelmäßig auf den neuesten Stand.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich benutze verschiedene Passwörter als Zugang zu meinen Geräten, Zubehör und digitalen Anwendungen und ich ändere diese Passwörter regelmäßig.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich kann Webseiten oder Emails erkennen, die möglicherweise betrügerische Absichten verfolgen. Ich kann eine Phishing-Email erkennen.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich kann meine online digitale Identität gestalten und meinen digitalen Fußabdruck im Auge behalten.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich verstehe die Gesundheitsrisiken, die mit der Nutzung digitaler Technologie einhergehen können (z.B. Ergonomie, Suchtrisiko).</p> <p><input type="checkbox"/> Ich verstehe die positive und negative Wirkung der Technologie auf die Umwelt.</p>	<p><input type="checkbox"/> Ich kontrolliere regelmäßig die Sicherheitseinstellungen und Sicherheitssysteme meiner Geräte und/oder der Anwendungen, die ich benutze.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich weiß, was ich tun muss, wenn mein Computer von einem Virus befallen ist.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich kann die Sicherheitseinstellungen und die Firewall meiner digitalen Geräte konfigurieren oder ändern.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich weiß, wie ich E-mails oder Dateien verschlüssle.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich kann Filter anwenden, um unerwünschte E-mails (spam) abzuwenden. Um Gesundheitsprobleme (physisch und psychisch) zu vermeiden, habe ich einen angemessenen Umgang mit Informations- und Kommunikationstechnologien.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich bin informiert über die Wirkung von digitalen Technologien auf den Alltag, die Onlinenutzung und die Umwelt.</p>



## Datenverarbeitung

**□ Elementare Verwendung**

- Ich kann mithilfe einer Suchmaschine online nach Informationen suchen. Ich weiss, dass nicht alle Informationen im Internet zuverlässig sind.
- Ich kann Inhalte oder Dateien (z.B. Texte, Bilder, Musik, Videos, Internetseiten) abspeichern und wieder abrufen.

**□ Selbstständige Verwendung**

- Ich kann verschiedene Suchmaschinen nutzen, um nach Informationen zu suchen. Ich benutze Filter bei der Suche (z.B. nur Bilder, Videos oder Karten suchen).
- Ich vergleiche mehrere Quellen miteinander um die Zuverlässigkeit von gefundenen Informationen zu überprüfen.
- Ich ordne die Informationen systematisch indem ich Dokumente und Ordner nutze, um die Daten einfacher abrufen zu können. Ich mache regelmäßig Backups der abgespeicherten Informationen.

**□ Kompetente Verwendung**

- Ich kann fortgeschrittene Suchstrategien anwenden (z.B. Suchoperatoren) um die Suchanfrage im Internet einzuschränken. Ich kann Web-Feeds (z.B. RSS) folgen, um regelmäßig Informationen zu erhalten, die mich interessieren.
- Ich kann durch bestimmte Kriterien die Zuverlässigkeit und Glaubwürdigkeit von Informationen einschätzen. Ich bin über Fortschritte in der Datensuche, -speicherung, und -rückgewinnung auf dem Laufenden.
- Ich kann im Internet gefundene Informationen in verschiedenen Formaten abspeichern. Ich kann Cloud-Dienste zur Datenspeicherung nutzen.



## Kommunikation

**□ Elementare Verwendung**

- Ich kann mit anderen mittels Mobiltelefonen, Voice Over IP (z.B. Skype), E-Mail oder Chat unter Verwendung grundlegender Funktionen (z.B. Sprachnachrichten, SMS, Senden und Empfangen von E-Mails) kommunizieren.
- Ich kann Dateien und Inhalte mittels einfacher Programme (aus)tauschen. Ich weiß, dass ich digitale Technologien benutzen kann, um mit Dienstleistungsbetrieben (wie Regierungen, Banken, Krankenhäuser) zu interagieren.
- Ich kenne Soziale Netzwerke und E-Collaboration-Tools.
- Ich weiß, dass beim Benutzen digitaler Tools bestimmte Kommunikationsregeln eingehalten werden müssen (z.B. wenn man kommentiert, persönliche Informationen teilt).

**□ Selbstständige Verwendung**

- Ich kann erweiterte Funktionen verschiedener Kommunikations-Tools verwenden (z.B. Verwenden von Voice Over IP und File-Sharing).
- Ich kann E-Collaboration-Tools verwenden und z.B. zu von jemand anderem erstellten, geteilten Dokumenten/Dateien etwas hinzufügen.
- Ich kann einige Funktionen von Online Services verwenden (z.B. E-Government, Online-Banking, Online-Shopping).
- Ich gebe mein Wissen online an andere weiter (z.B. über Soziale Netzwerke oder in Online Communities).
- Ich kenne und achte die Regeln der Online-Kommunikation ("Netiquette").

**□ Kompetente Verwendung**

- Ich kann eine Vielzahl an Kommunikations-Tool aktiv nutzen (E-mail, Chat, SMS, Instant Messaging, Blogs, Micro-Blogs, Soziale Netzwerke).
- Ich kann Inhalte mittels E-Collaboration-Tools erstellen und verwalten (z.B. Elektronische Kalender, Projektmanagement-Systeme, Online-Proofer, Online-Tabellen).
- Ich kann mich aktiv in virtuellen Räumen beteiligen und verschiedene Online-Services nutzen (z.B. E-Government, Online-Banking, Online-Shopping).
- Ich kann erweiterte Funktionen von Kommunikations-Tools verwenden (z.B. Videokonferenz, Datenaustausch, Application-Sharing).



## Problemlösung

**□ Elementare Verwendung**

- Ich kann Unterstützung und Hilfestellung finden, wenn ein technisches Problem auftritt oder wenn ich ein neues Gerät, Programm oder eine neue Anwendung benutze.
- Ich weiß, wie ich alltägliche Probleme löse (z.B. ein Programm schließen, den Computer neu starten, Programme neu installieren oder auf den neuesten Stand bringen, Interneverbindung überprüfen).
- Ich weiß, dass mir digitale Anwendungen helfen können, Probleme zu lösen. Ich weiß auch, dass ihre Möglichkeiten begrenzt sind.
- Wenn ich mit einem technologischen oder nicht technologischen Problem konfrontiert bin, kann ich mir bekannte digitale Anwendungen benutzen, um das Problem zu lösen.
- Mir ist bewusst, dass ich meine digitalen Fähigkeiten regelmäßig aktualisieren muss.

**□ Selbstständige Verwendung**

- Ich kann die regelmäßig auftretenden Probleme, die bei der Nutzung digitaler Technologien auftreten, lösen.
- Ich kann digitale Technologien nutzen, um (nicht technologische) Probleme zu lösen. Ich kann eine digitale Anwendung auswählen, die meinen Bedürfnissen entspricht und ihre Effektivität beurteilen.
- Ich kann technische Probleme lösen, indem ich die Einstellungen und Optionen von Programmen oder Anwendungen erkunde.
- Ich bringe meine digitalen Fähigkeiten regelmäßig auf den neuesten Stand.
- Ich kenne die Grenzen meiner Fähigkeiten und versuche, Wissenslücken zu schließen.

**□ Kompetente Verwendung**

- Ich kann fast alle Probleme, die bei der Nutzung digitaler Technologien entstehen, lösen.
- Ich kann die richtige Anwendung, Gerät, Programm, Software oder Service aussuchen, um (nicht-)technische Probleme zu lösen.
- Mir sind neue technologische Entwicklungen bekannt. Ich verstehe, wie neue Anwendungen funktionieren.
- Ich bringe meine digitalen Fähigkeiten regelmäßig auf den neuesten Stand.

# Connaissances linguistiques, "Auto-évaluez-vous !"

La grille d'autoévaluation ci-dessous a été développée par le Conseil de l'Europe pour le "Cadre européen commun de référence pour les langues".

Elle est constituée de trois catégories :

- Utilisateur élémentaire (niveaux A1 et A2),
- Utilisateur indépendant (niveaux B1 et B2),
- Utilisateur expérimenté (niveaux C1 et C2).

Pour chacune des sous-rubriques (Écouter, Lire, Prendre part à une conversation, S'exprimer oralement en continu, Écrire) évaluez le niveau qui vous correspond (par ex. Utilisateur indépendant - B1).

Synthétisez enfin ces résultats en un niveau global (de A1 à C2).

COMPRENDRE		
	Écouter	Lire
A1	<input type="checkbox"/> Je peux comprendre des mots familiers et des expressions très courantes au sujet de moi-même, de ma famille et de l'environnement concret et immédiat, si les gens parlent lentement et distinctement.	<input type="checkbox"/> Je peux comprendre des noms familiers, des mots ainsi que des phrases très simples, par exemple dans des annonces, des affiches ou des catalogues.
A2	<input type="checkbox"/> Je peux comprendre des expressions et un vocabulaire très fréquent relatifs à ce qui me concerne de très près (par ex. moi-même, ma famille, les achats, l'environnement proche, le travail). Je peux saisir l'essentiel d'annonces et de messages simples et clairs.	<input type="checkbox"/> Je peux lire des textes courts très simples. Je peux trouver une information particulière prévisible dans des documents courants comme les publicités, les prospectus, les menus et les horaires et je peux comprendre des lettres personnelles courtes et simples.
B1	<input type="checkbox"/> Je peux comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de sujets familiers concernant le travail, l'école, les loisirs, etc. Je peux comprendre l'essentiel de nombreuses émissions de radio ou de télévision sur l'actualité ou sur des sujets qui m'intéressent à titre personnel ou professionnel si l'on parle d'une façon relativement lente et distincte.	<input type="checkbox"/> Je peux comprendre des textes rédigés essentiellement dans une langue courante ou relative à mon travail. Je peux comprendre la description d'événements, l'expression de sentiments et de souhaits dans des lettres personnelles.
B2	<input type="checkbox"/> Je peux comprendre des conférences et des discours assez longs et même suivre une argumentation complexe si le sujet m'en est relativement familier. Je peux comprendre la plupart des émissions de télévision sur l'actualité et les informations. Je peux comprendre la plupart des films en langue standard.	<input type="checkbox"/> Je peux lire des articles et des rapports sur des questions contemporaines dans lesquels les auteurs adoptent une attitude particulière ou un certain point de vue. Je peux comprendre un texte littéraire contemporain en prose.
C1	<input type="checkbox"/> Je peux comprendre un long discours même s'il n'est pas clairement structuré et que les articulations sont seulement implicites. Je peux comprendre les émissions de télévision et les films sans trop d'effort.	<input type="checkbox"/> Je peux comprendre des textes factuels ou littéraires longs et complexes et en apprécier les différences de style. Je peux comprendre des articles spécialisés et de longues instructions techniques même lorsqu'ils ne sont pas en relation avec mon domaine.
C2	<input type="checkbox"/> Je n'ai aucune difficulté à comprendre le langage oral, que ce soit dans les conditions du direct ou dans les médias et quand on parle vite, à condition d'avoir du temps pour me familiariser avec un accent particulier.	<input type="checkbox"/> Je peux lire sans effort tout type de texte, même abstrait ou complexe quant au fond ou à la forme, par exemple un manuel, un article spécialisé ou une œuvre littéraire.

PARLER		ÉCRIRE	
	Prendre part à une conversation	S'exprimer oralement en continu	
A1	<p><input type="checkbox"/> Je peux communiquer, de façon simple, à condition que l'interlocuteur soit disposé à répéter ou à reformuler ses phrases plus lentement et à m'aider à formuler ce que j'essaie de dire. Je peux poser des questions simples sur des sujets familiers ou sur ce dont j'ai immédiatement besoin, ainsi que répondre à de telles questions.</p>	<p><input type="checkbox"/> Je peux utiliser des expressions et des phrases simples pour décrire mon lieu d'habitation et les gens que je connais.</p>	<p><input type="checkbox"/> Je peux écrire une courte carte postale simple, par exemple de vacances. Je peux porter des détails personnels dans un questionnaire, inscrire par exemple mon nom, ma nationalité et mon adresse sur une fiche d'hôtel.</p>
A2	<p><input type="checkbox"/> Je peux communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations simple et direct sur des sujets et des activités familiers. Je peux avoir des échanges très brefs même si, en règle générale, je ne comprends pas assez pour poursuivre une conversation.</p>	<p><input type="checkbox"/> Je peux utiliser une série de phrases ou d'expressions pour décrire en termes simples ma famille et d'autres gens, mes conditions de vie, ma formation et mon activité professionnelle actuelle ou récente.</p>	<p><input type="checkbox"/> Je peux écrire des notes et messages simples et courts. Je peux écrire une lettre personnelle très simple, par exemple de remerciements.</p>
B1	<p><input type="checkbox"/> Je peux faire face à la majorité des situations que l'on peut rencontrer au cours d'un voyage dans une région où la langue est parlée. Je peux prendre part sans préparation à une conversation sur des sujets familiers ou d'intérêt personnel ou qui concernent la vie quotidienne (par exemple famille, loisirs, travail, voyage et actualité).</p>	<p><input type="checkbox"/> Je peux articuler des expressions de manière simple afin de raconter des expériences et des événements, mes rêves, mes espoirs ou mes buts. Je peux brièvement donner les raisons et explications de mes opinions ou projets. Je peux raconter une histoire ou l'intrigue d'un livre ou d'un film et exprimer mes réactions.</p>	<p><input type="checkbox"/> Je peux écrire un texte simple et cohérent sur des sujets familiers ou qui m'intéressent personnellement. Je peux écrire des lettres personnelles pour décrire expériences et impressions.</p>
B2	<p><input type="checkbox"/> Je peux communiquer avec un degré de spontanéité et d'aisance qui rende possible une interaction normale avec un locuteur natif. Je peux participer activement à une conversation dans des situations familiaires, présenter et défendre mes opinions.</p>	<p><input type="checkbox"/> Je peux m'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets relatifs à mes centres d'intérêt. Je peux développer un point de vue sur un sujet d'actualité et expliquer les avantages et les inconvénients de différentes possibilités.</p>	<p><input type="checkbox"/> Je peux écrire des textes clairs et détaillés sur une grande gamme de sujets relatifs à mes intérêts. Je peux écrire un essai ou un rapport en transmettant une information ou en exposant des raisons pour ou contre une opinion donnée. Je peux écrire des lettres qui mettent en valeur le sens que j'attribue personnellement aux événements et aux expériences.</p>
C1	<p><input type="checkbox"/> Je peux m'exprimer spontanément et couramment sans trop apparemment devoir chercher mes mots. Je peux utiliser la langue de manière souple et efficace pour des relations sociales ou professionnelles. Je peux exprimer mes idées et opinions avec précision et lier mes interventions à celles de mes interlocuteurs.</p>	<p><input type="checkbox"/> Je peux présenter des descriptions claires et détaillées de sujets complexes, en intégrant des thèmes qui leur sont liés, en développant certains points et en terminant mon intervention de façon appropriée.</p>	<p><input type="checkbox"/> Je peux m'exprimer dans un texte clair et bien structuré et développer mon point de vue. Je peux écrire sur des sujets complexes dans une lettre, un essai ou un rapport, en soulignant les points que je juge importants. Je peux adopter un style adapté au destinataire.</p>
C2	<p><input type="checkbox"/> Je peux participer sans effort à toute conversation ou discussion et je suis aussi très à l'aise avec les expressions idiomatics et les tournures courantes. Je peux m'exprimer couramment et exprimer avec précision de fines nuances de sens. En cas de difficulté, je peux faire marche arrière pour y remédier avec assez d'habileté et pour qu'elle passe presque inaperçue.</p>	<p><input type="checkbox"/> Je peux présenter une description ou une argumentation claire et fluide dans un style adapté au contexte, construire une présentation de façon logique et aider mon auditeur à remarquer et à se rappeler les points importants.</p>	<p><input type="checkbox"/> Je peux écrire un texte clair, fluide et stylistiquement adapté aux circonstances. Je peux rédiger des lettres, rapports ou articles complexes, avec une construction claire permettant au lecteur d'en saisir et de mémoriser les points importants. Je peux résumer et critiquer par écrit un ouvrage professionnel ou une œuvre littéraire.</p>

# Sprachkentnisse, „Bewerten Sie sich selbst!“

Das untenstehende Raster zur Selbstbeurteilung wurde vom Europarat im „europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ entwickelt.

Es besteht aus drei Kategorien:

- Elementare Verwendung (Niveau A1 und A2)
- Selbstständige Verwendung (Niveau B1 und B2)
- Kompetente Verwendung (Niveau C1 und C2)

Beurteilen Sie für jede Unterkategorie (Hören, Lesen, An Gesprächen teilnehmen, Zusammenhängendes Sprechen, Schreiben) das zu Ihnen passende Niveau (z. B. Selbstständige Verwendung - B1).

Fassen Sie die Ergebnisse zu einem globalen Niveau zusammen (von A1 bis C2).

VERSTEHEN		
	Hören	Lesen
A1	<input type="checkbox"/> Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge um mich herum beziehen, vorausgesetzt es wird langsam und deutlich gesprochen.	<input type="checkbox"/> Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.
A2	<input type="checkbox"/> Ich kann einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, wenn es um für mich wichtige Dinge geht (z.B. sehr einfache Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.	<input type="checkbox"/> Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen. Ich kann in einfachen Alltagstexten (z. B. Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen) konkrete, vorhersehbare Informationen auffinden und ich kann kurze, einfache persönliche Briefe verstehen.
B1	<input type="checkbox"/> Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann vielen Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse und über Themen aus meinem Berufs- oder Interessengebiet die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird.	<input type="checkbox"/> Ich kann Texte verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen berichtet wird.
B2	<input type="checkbox"/> Ich kann längere Redebeiträge und Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn mir das Thema einigermassen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und aktuellen Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird.	<input type="checkbox"/> Ich kann Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart lesen und verstehen, in denen die Schreibenden eine bestimmte Haltung oder einen bestimmten Standpunkt vertreten. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.
C1	<input type="checkbox"/> Ich kann längeren Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind und wenn Zusammenhänge nicht explizit ausgedrückt sind. Ich kann ohne allzu grosse Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.	<input type="checkbox"/> Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und Stilunterschiede wahrnehmen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in meinem Fachgebiet liegen.
C2	<input type="checkbox"/> Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, gleichgültig ob "live" oder in den Medien, und zwar auch, wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, mich an einen besonderen Akzent zu gewöhnen	<input type="checkbox"/> Ich kann praktisch jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z. B. Handbücher, Fachartikel und literarische Werke.

SPRECHEN		SCHREIBEN	
	An Gesprächen teilnehmen	Zusammen-hängendes Sprechen	Schreiben
A1	<input type="checkbox"/> Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn mein Gesprächspartner bereit ist, etwas langsamer zu wiederholen oder anders zu sagen, und mir dabei hilft zu formulieren, was ich zu sagen versuche. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt.	<input type="checkbox"/> Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.	<input type="checkbox"/> Ich kann eine kurze einfache Postkarte schreiben, z.B. Feriengrüsse. Ich kann auf Formularen, z.B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.
A2	<input type="checkbox"/> Ich kann mich in einfachen, routinemässigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten.	<input type="checkbox"/> Ich kann mit einer Reihe von Sätzen und mit einfachen Mitteln z. B. meine Familie, andere Leute, meine Wohnsituation meine Ausbildung und meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.	<input type="checkbox"/> Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z. B. um mich für etwas zu bedanken.
B1	<input type="checkbox"/> Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind, die mich persönlich interessieren oder die sich auf Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse beziehen.	<input type="checkbox"/> Ich kann in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse oder meine Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben. Ich kann kurz meine Meinungen und Pläne erklären und begründen. Ich kann eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und meine Reaktionen beschreiben.	<input type="checkbox"/> Ich kann über Themen, die mir vertraut sind oder mich persönlich interessieren, einfache zusammenhängende Texte schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten.
B2	<input type="checkbox"/> Ich kann mich so spontan und fliessend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen.	<input type="checkbox"/> Ich kann zu vielen Themen aus meinen Interessengebieten eine klare und detaillierte Darstellung geben. Ich kann einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.	<input type="checkbox"/> Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Ich kann Briefe schreiben und darin die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.
C1	<input type="checkbox"/> Ich kann mich spontan und fliessend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann meine Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken und meine eigenen Beiträge geschickt mit denen anderer verknüpfen.	<input type="checkbox"/> Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und dabei Themenpunkte miteinander verbinden, bestimmte Aspekte besonders ausführen und meinen Beitrag angemessen abschliessen.	<input type="checkbox"/> Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansicht ausführlich darstellen. Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und die für mich wesentlichen Aspekte hervorheben. Ich kann in meinen schriftlichen Texten den Stil wählen, der für die jeweiligen Leser angemessen ist.
C2	<input type="checkbox"/> Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und bin auch mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut. Ich kann fliessend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Bei Ausdrucksschwierigkeiten kann ich so reibungslos wieder ansetzen und umformulieren, dass man es kaum merkt.	<input type="checkbox"/> Ich kann Sachverhalte klar, flüssig und im Stil der jeweiligen Situation angemessen darstellen und erörtern; ich kann meine Darstellung logisch aufbauen und es so den Zuhörern erleichtern, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken.	<input type="checkbox"/> Ich kann klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. Ich kann anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte oder Artikel verfassen, die einen Sachverhalt gut strukturiert darstellen und so dem Leser helfen, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken. Ich kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.

# Mon parcours | Mein Weg

Secteur professionnel identifié | Identifizierter Berufssektor

Parcours de formation initiale et continue | Erstausbildung und Weiterbildung

Diplôme ou qualification préparée Abschluss oder vorbereitete Qualifikation	Établissement ou Organisme de formation Einrichtung oder Ausbildungsorganisation	Année Jahr

## Votre expérience professionnelle | Ihre Berufserfahrung

Date Datum	Entreprise, poste Unternehmen, Stelle	Missions confiées Anvertraute Aufgaben	Compétences mobilisées Erforderliche Kompetenzen

## Activités extra-professionnelles | Nebenberufliche Tätigkeiten

Complétez le tableau ci-dessous en citant des exemples d'activités qui vous correspondent le plus.

Füllen Sie die untenstehende Tabelle aus, indem Sie Ihnen am besten entsprechende Tätigkeitsbeispiele nennen.

	Missions confiées Anvertraute Aufgaben	Compétences mobilisées Erforderliche Kompetenzen
<b>Animation</b> <b>Betreuung/Leitung</b>		
<b>Activités sportives</b> <b>Sportliche Tätigkeiten</b>		
<b>Activités artistiques</b> <b>Künstlerische Tätigkeiten</b>		
<b>Activités manuelles</b> <b>Handwerkliche Tätigkeiten</b>		
<b>Bénévolat</b> <b>Ehrenamtliche Tätigkeiten</b>		
<b>Autres</b> <b>Sonstiges</b>		

## Centres d'intérêt | Interessengebiete

Cochez les centres d'intérêt qui vous correspondent le plus :

- Organiser, gérer, diriger
- Surveiller, défendre, secourir
- M'occuper de voyages et de loisirs
- Pratiquer les langues vivantes
- Etre en contact avec le public
- Me déplacer souvent
- Faire un travail de précision
- Travailler au contact de la nature
- Faire du commerce
- M'occuper d'enfants
- Réparer, contrôler, entretenir
- Enseigner et éduquer
- Informer, communiquer
- Manier des chiffres
- Défendre les droits
- Fabriquer, construire, installer
- Aider ou conseiller
- M'occuper d'autres personnes
- Exercer une activité artistique
- Travailler dans un bureau
- Exercer une activité sportive
- Soigner

Kreuzen Sie Ihre Interessenschwerpunkte an:

- Organisieren, verwalten, leiten
- Beaufsichtigen, verteidigen, retten
- Sich um Reisen und Freizeit kümmern
- Fremdsprachen sprechen
- In Kontakt mit der Öffentlichkeit stehen
- Oft unterwegs sein
- Mit Präzision arbeiten
- In Berührung mit der Natur arbeiten
- Handel betreiben
- Sich um Kindern kümmern
- Reparieren, kontrollieren, in Stand halten
- Unterrichten und erziehen
- Informieren, kommunizieren
- Mit Zahlen umgehen
- Rechte verteidigen
- Herstellen, bauen, installieren
- Helfen oder beraten
- Sich um andere Personen kümmern
- Einer künstlerischen Tätigkeit nachgehen
- Im einem Büro arbeiten
- Einer sportlichen Tätigkeit nachgehen
- Pflegen / behandeln

# Soft-skills : Savoir-être

Les Soft Skills sont des compétences relationnelles et humaines, proches des traits de personnalité. Ils sont essentiels dans la vie professionnelle, et complètent les compétences et connaissances techniques.

La liste en page suivante a été développée dans le cadre du projet Erasmus+ Soft skills.

# Soft-skills: soziale Kompetenzen

Soft Skills sind Sozialkompetenzen, die den Persönlichkeitsmerkmalen nahekommen. Sie sind wesentlich für das Berufsleben und ergänzen fachliche Kompetenzen und Kenntnisse.

Auf der nächsten Seite, die Liste wurde im Rahmen Projekts Erasmus+ Soft Skills entwickelt.

## Atouts et points faibles

► Identifiez dans la liste (page 22) les 5 soft skills qui vous définissent le mieux, et marquez les d'un „+“.

► Puis, identifiez les 5 soft skills qui vous définissent le moins, et marquez les d'un „-“.

Justifiez votre choix en utilisant des exemples de la vie quotidienne.

➔ Sélectionnez les savoir-être qui vous viennent naturellement à l'esprit sans trop réfléchir. Pour vous aider, vous pouvez penser à la manière dont vos collègues et/ou amis vous voient.

## Stärken und Schwächen

► Stellen Sie aus die Liste (Seite 23) die 5 Soft Skills heraus, die Sie am meisten ausmachen und kennzeichnen Sie diese mit einem „+“.

► Stellen Sie aus dieser Liste die 5 Soft Skills heraus, die Sie am wenigsten ausmachen und kennzeichnen Sie diese mit einem „-“.

Rechtfertigen Sie Ihre Wahl mit Beispielen aus dem Alltag.

➔ Wählen Sie die Soft Skills, die Ihnen ohne groß nachzudenken einfallen. Um Ihnen zu helfen, können Sie daran denken, wie Ihre Kollegen und/oder Freunde Sie sehen.

# Soft skills



## INTERACTIONS



### COMMUNICATION

Savoir s'exprimer

Capacité à s'exprimer clairement et efficacement. Savoir structurer ses idées, adapter son vocabulaire et le message à son interlocuteur.



### LEADERSHIP

Mener un groupe dans une direction choisie

Capacité à influencer et à fédérer un groupe pour atteindre un but commun dans une relation de confiance mutuelle, à le diriger sans excès d'autorité.



### TRAVAIL EN ÉQUIPE

Être capable de collaborer

Capacité d'interagir pour entreprendre ensemble une mission afin d'atteindre des objectifs communs, dans le respect des autres.



### ASSERTIVITÉ

S'exprimer avec bienveillance

Capacité d'exprimer ses sentiments et d'affirmer ses droits, tout en respectant les sentiments et les droits des autres.

## CAPACITÉ À PROGRESSER



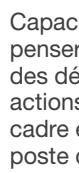
### ACCEPTER

Accepter les remarques professionnelles



### AUTONOMIE

Effectuer les tâches assignées sans aide



### APPRENDRE

Apprendre de ses réussites et de ses échecs



### FACULTÉ D'ADAPTATION

S'accommoder des changements



Capacité à intégrer les changements, et à s'adapter aux personnes et à l'environnement, de façon positive.

## CONSCIENCE DE SOI



### PRISE DE RECOL

Appréhender les choses avec rationalité



### CONFIANCE EN SOI

Croire en soi

Capacité à apprécier ses qualités et ses ressources personnelles qui engendre un sentiment d'assurance.



### INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Gérer ses émotions

Capacité à utiliser l'information émotionnelle pour identifier la manière adéquate de gérer ses émotions en fonction de l'autre ou de la situation.



### PRÉSENTATION

Soigner son apparence

Capacité à accorder son image aux enjeux de sa fonction.

## FIABILITÉ



### RESPECT DES RÈGLES

Respecter les règles

Aptitude à respecter les règles liées au contexte dans lequel l'activité déroule - de sa propre volonté.



### EFFICACITÉ

Atteindre ses objectifs dans le temps

Capacité de produire à l'échéance prévue les résultats escomptés et de réaliser les objectifs fixés.



### CONSCIENCE PROFESSIONNELLE

Adopter un comportement approprié

Capacité et volonté d'adopter le comportement approprié à son milieu de travail et de fournir les efforts nécessaires pour atteindre ses objectifs.



### SENS DE L'ÉTHIQUE

Être fidèle aux valeurs de son métier

Capacité individuelle à agir selon les valeurs du métier, à adopter une attitude déontologique face aux situations données.

## IMPLICATION



### SENS DE L'ORGANISATION

Planifier, préparer, organiser son travail de façon méthodique et structurée



### SENS DES RESPONSABILITÉS

Etre conscient de ses obligations



### PRENDRE DES INITIATIVES

Passer à l'action



### SENS DE L'ANTICIPATION

Se préparer avant d'agir



Capacité à se projeter dans un avenir plus ou moins proche, à travailler avec persévérance au fur et à mesure des besoins.

## INTERAKTIONEN



### KOMMUNIKATION

Sich ausdrücken können

Fähigkeit, sich deutlich und verständlich auszudrücken. Seine Ideen strukturieren, sein Vokabular und die Botschaft an den Gesprächspartner anpassen können.



### LEADERSHIP

Eine Gruppe in eine gewählte Richtung leiten

Fähigkeit, eine Gruppe in einer Beziehung gegenseitigen Vertrauens zu beeinflussen und zusammenzubringen, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Sie ohne ein Übermaß an Autorität leiten.



### TEAMARBEIT

Zur Zusammenarbeit fähig sein

Fähigkeit, zu interagieren, um in respektvollem Umgang gemeinsam eine Aufgabe anzugehen, damit gemeinsame Ziele erreicht werden.



### BESTIMMTHEIT

Sich wohlwollend ausdrücken

Fähigkeit, im Respekt vor den Gefühlen und Rechten anderer seine eigenen Gefühle auszudrücken und seine Rechte zu behaupten.

## ZU FORTSCHRITTEN FÄHIG SEIN



### KONSTRUKTIVE KRITIK ANNEHMEN

Fähigkeit, konstruktive Kritik anzunehmen und zu berücksichtigen, um seine Arbeit zu verbessern.



### AUTONOMIE

Zugeteilte Aufgaben ohne Hilfe ausführen

Fähigkeit, selbstständig zu sein und zu denken, Entscheidungen selbstständig zu treffen und einen Vorgang selbstständig durchzuführen (im Rahmen und in den gesetzten Grenzen des Arbeitsplatzes).



### LERNEN ZU LERNEN

Aus seinen Erfolgen und Misserfolgen lernen

Fähigkeit und Wille, Kenntnisse und Kompetenzen zu erwerben und ständig weiterzuentwickeln.



### ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

Gut an Veränderungen anpassen

Fähigkeit, Veränderungen zu integrieren und sich an Personen und Umgebung in positivem Sinne anzupassen.

## SELBSTWAHRNEHMUNG



### ABSTAND NEHMEN

Dinge rational aufnehmen

Fähigkeit, von Dingen Abstand zu nehmen, um sie zu reflektieren. Ein Geschehen sowohl in Bezug auf Fakten, Emotionen und Überzeugungen mit präzisem und vielfältigem Wortschatz benennen können.



### SELBSTVERTRAUEN

An sich selbst glauben

Fähigkeit, seine Qualitäten und persönlichen Ressourcen zu schätzen, wodurch Selbstbewusstsein entsteht



### EMOTIONALE INTELLIGENZ

Ihre Emotionen beherrschen

Fähigkeit, emotionale Informationen zu nutzen, um die geeignete Art des Umgangs mit seinen Gefühlen in Bezug auf sein Gegenüber oder die Situation zu finden.



### ERSCHEINUNGSBILD

Sein Aussehen pflegen

Fähigkeit, sein Bild an die Anforderungen seiner Position anzupassen.

## ZUVERLÄSSIGKEIT



### REGELN BEACHTEN

Die Regeln beachten

Fähigkeit, die an den Kontext der Tätigkeit gebundenen Regeln zu beachten.



### EFFIZIENZ

Seine ziele zeitgerecht erreichen

Fähigkeit, gewünschte Resultate in einer bestimmten Frist zu liefern und gesetzte Ziele zu erreichen.



### PROFESSIONALITÄT

Ein angemessenes Verhalten an den Tag legen

Fähigkeit und Wille, das dem Arbeitsumfeld angepasste Verhalten an den Tag zu legen und nötige Anstrengungen zu unternehmen, um seine Ziele zu erreichen.



### ETHISCHES HANDELN

Den werten seines berufs treu bleiben

Individuelle Fähigkeit, nach den Berufswerten zu handeln, eine deontologische Haltung gegenüber gegebenen Situationen anzunehmen.

## EINBRINGUNG



### ORGANISATIONSVERMÖGEN

Planen, vorbereiten, seine Arbeit methodisch und strukturiert organisieren



### VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN

Sich seiner Pflichten bewusst sein



### INITIATIVE ERGREIFEN

Handeln



### VORAUSSCHAUEN

Erst denken, dann handeln



Fähigkeit, sich in nahe oder ferne Zukunft zu projizieren, mit Ausdauer den Bedürfnissen zufolge zu arbeiten.

## Tableau synthétique

Ce tableau récapitule l'ensemble des informations nécessaires à votre recherche d'emploi. Complétez-le tout au long du parcours en vous aidant des pages précédentes et de vos entretiens avec vos référents emploi.

## Zusammenfassende Tabelle

Diese Tabelle rekapituliert die nötigen Informationen für Ihre Arbeitsuche. Füllen Sie über den gesamten Zeitraum hinweg aus, indem Sie diese vorangehenden Seiten und die Gespräche mit ihren Ansprechpartnern zu Hilfe nehmen.

Vos notes   Ihre Notizen
<b>Secteur professionnel identifié</b> (cf p. 18) <b>Identifizierter Berufssektor</b> (Vgl. S. 18)
<b>Compétences professionnelles</b> (cf missions confiées, stages p. 19+26) <b>Berufliche Kompetenzen</b> (Vgl. Anvertraut Aufgaben, Praktika s. 19+26)
<b>Compétences extra-professionnelles</b> (centres d'intérêts et activités extra pro p. 20) <b>Außerberufliche Kompetenzen</b> (Interessenschwerpunkte und außerberufl Aktivitäten s. 20)
<b>Niveau de langue</b> (p. 14-15) <b>Sprachniveau</b> (s. 16-17)
<b>Niveau informatique</b> (p. 10-11) <b>Informatikniveau</b> (s. 12-13)
<b>Savoir-être : + et -</b> (p. 22) <b>Soft Skills : + und -</b> (s. 23)

## Mon stage

Cette page est consacrée à la valorisation de vos expériences professionnelles en entreprise.

Tout au long de votre parcours, vous pourrez y glisser :

► **Vos (votre) passeport(s) de compétences.**

Il(s) sera(ont) générés à la suite de vos stages et autres expériences en entreprise, et vous servira(ont) à valoriser vos compétences auprès d'un employeur potentiel.

► **Vos (votre) évaluation(s) de fin de stage.**

Elle(s) vous permettra(ont) d'identifier vos points forts et les points pour lesquels vous pouvez vous améliorer.

N'hésitez pas à utiliser ces informations pour compléter le tableau synthétique (pages 24 - 25).

## Mein Praktikum

Diese Seite ist der Wertschätzung Ihrer beruflichen Erfahrungen im Unternehmen gewidmet.

Während Ihres ganzen Wegs können Sie hier beilegen:

► **Ihre Kompetenzausweise.**

Diese werden Ihnen nach Ihren Praktika und anderen Firmenerfahrungen ausgestellt und helfen Ihnen, Ihre Kompetenzen vor einem potentiellen Arbeitgeber aufzuwerten.

► **Ihre Praktika Bewertungen.**

Diese werden Sie darin unterstützen ihre Stärken und ebenso die Punkte, in denen Sie sich verbessern können, zu identifizieren

Zögern Sie nicht, diese Informationen zu nutzen, um die Tabelle zu vervollständigen (Seiten 24 - 25).

## Fiche de suivi | Zeitlicher Ablauf - Dokumentation der wichtigen Schritte

Date   Datum	Démarches réalisées   Erledigte Schritte	À faire   Zu erledigen

## Fiche de suivi | Zeitlicher Ablauf - Dokumentation der wichtigen Schritte

Date   Datum	Démarches réalisées   Erledigte Schritte	A faire   Zu erledigen

# Notes | Notizen

# Notes | Notizen



# Participation 4.0

Arbeit für alle      Travail inclusif sans frontières



---

Ce livret a été élaboré dans le cadre du projet Participation 4.0, travail inclusif sans frontières :

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projekts Participation 4.0, Arbeit für alle erstellt:



ASW+W  
gemeinnützige GmbH



---

Réalisé grâce au cofinancement du programme "Interreg V Rhin Supérieur" et du fonds "FEDER" :

Kofinanziert durch das Programm "Interreg V Oberrhein" und den Fonds „EFRE“:



Cofinancé par l'Union européenne  
Fonds européen de développement régional (FEDER)  
Von der Europäischen Union kofinanziert  
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung (EFRE)



Retrouvez toutes les informations sur notre site internet :

Alle Informationen finden Sie auf unserer Website:

[www.participation4-0.eu](http://www.participation4-0.eu)

Participation 4.0