1 Compétences personnelles et interpersonnelles

Les **compétences personnelles** sont les habiletés qui te permettent de te gérer toi-même. Elles t'aident à contrôler tes émotions, tes réactions et tes comportements pour atteindre un objectif. En gros, c'est ta capacité à rester une personne organisée, concentrée, motivée et à t'adapter quand les choses deviennent difficiles.

Les **compétences interpersonnelles** sont celles qui te permettent d'interagir efficacement avec les autres. Elles servent à communiquer, à collaborer et à construire des relations positives. Elles impliquent aussi de reconnaître les besoins des autres, de les écouter et de les apprécier pour travailler ensemble vers un but commun.

1 Compétences personnelles et interpersonnelles
2 Compétences langagières
3 Compétences méthodologiques
4 Compétences intellectuelles
5 Compétences informationnelles
6 Compétences numériques



Légende

 Accompagné

 Parfois accompagné

 De façon autonome

 De façon autonome, confiante, créative et critique

Mon niveau de maîtrise si je suis :

	 Au secondaire	 Au collégial	 Au 1er cycle universitaire	 Aux 2e et 3e cycles universitaires
1	Je m'engage dans mes études. J'affronte les difficultés et je trouve des solutions. Je demande de l'aide quand c'est nécessaire. Je me fixe des objectifs et je mets tout en œuvre pour les atteindre.			
	Je m'approprie certaines ressources proposées.	Je m'approprie des ressources proposées **et je développe mes propres ressources.**	**Je mobilise et adapte mes ressources pour agir efficacement.**	**J'organise et utilise mes ressources pour résoudre des situations de façon efficace et satisfaisante.**
2	J'évalue mes forces et mes points à améliorer avec honnêteté. Je vois les défis personnels et interpersonnels comme des occasions d'apprendre et d'évoluer comme personne.			
	Je considère les défis personnels et interpersonnels comme des occasions d'apprendre et de me développer.		**J'aborde les situations personnelles et interpersonnelles complexes dans une perspective d'amélioration.**	**Je mobilise** les situations personnelles et interpersonnelles complexes dans une **perspective d'amélioration continue**.
3	Je prends du recul pour mieux me connaître. J'identifie les intérêts et les valeurs reliés à mes objectifs. Je détermine comment les mettre en action et j'agis en conséquence.			
	Je construis une image positive de moi-même comme personne capable d'apprendre et disposant de capacités à réussir.	Je construis une image positive de moi-même **comme personne apprenante compétente pour réussir**. **J'explore ma contribution présente et future à un domaine de travail potentiel.**	Je construis une image positive de moi-même **comme personne professionnelle compétente**. J'**examine et envisage** ma contribution présente et future **à ma profession ou à ma discipline**.	Je construis une image positive de moi-même **comme scientifique en devenir**. **Je sais reconnaître** ma contribution présente et future **à la science**.

4	J'imagine la personne que je veux devenir. Je m'appuie sur mes réussites pour renforcer mon sentiment de compétence. Je me mets en action pour avancer vers mes aspirations.			
	Je précise les buts de mon projet d'études ou de travail.	Je précise les buts de mon projet d'études ou de travail **et les réévalue dans le cadre de mon parcours**.	Je précise les buts de mon projet d'études ou de travail **et je m'assure qu'ils concordent avec la personne que je suis et que je souhaite devenir, tout en restant une personne ouverte à les modifier au besoin.**	Je précise **et évalue** les buts de mon projet académique ou de travail et **je m'assure qu'ils concordent avec la personne que je suis et que je souhaite devenir, tout en restant une personne ouverte à les modifier au besoin.**
5	Je fais preuve d'autocontrôle. Je fournis les efforts nécessaires. Je persévère quand c'est difficile. J'agis pour maîtriser les compétences dont j'ai besoin.			
	J'exerce un contrôle sur moi dans les situations sociales et personnelles vécues dans le cadre de mes études.			J'exerce un contrôle sur moi dans les situations sociales et personnelles complexes vécues dans le cadre de mes études **et avec ma communauté scientifique et professionnelle.**
6	Je participe aux activités collectives. Je contribue à ma communauté. J'enrichis les échanges avec les pairs. Je prends ma place.			
	Je commence à prendre ma place au sein de mon groupe. Je contribue à établir des relations interpersonnelles positives et constructives pour moi et pour les autres.	**Je prends ma place** au sein de mon groupe. **J'établis** des relations interpersonnelles positives et constructives pour moi et pour les autres.	Je prends ma place **dans ma communauté professionnelle ou disciplinaire.** **J'initie et je maintiens** des relations interpersonnelles positives et constructives pour moi et pour les autres.	**J'établis, je maintiens et je mobilise** des relations interpersonnelles positives, valorisantes et constructives pour moi et pour les autres.
7	J'anticipe ce qui peut nuire ou contribuer au bien-être des autres. J'évalue l'impact de mes actions et j'ajuste mon comportement en conséquence.			
	Je me soucie du bien-être des autres et j'agis en conséquence.	**J'agis avec le souci du bien-être des autres.** **J'évalue et adapte mon action** selon ses effets possibles et observés sur les autres.		J'agis avec le souci du bien-être des autres. **J'anticipe les situations pouvant y porter atteinte ou y contribuer.** J'évalue et adapte mon action selon ses effets possibles et observés sur les autres.

8	J'entre en relation avec les autres avec ouverture. J'analyse la situation de communication. J'adapte mes façons de communiquer selon le contexte. J'écoute activement et j'accueille les propos avec ouverture.		
J'analyse la situation afin de choisir les stratégies de communication les plus pertinentes. Je suis à l'écoute des propos des autres.	J'analyse la situation afin de choisir les stratégies de communication les plus pertinentes. **J'écoute attentivement et activement** les propos des autres. **Je pose des questions de précision.** **J'interprète les propos avec ouverture.**	J'analyse la situation **dans sa complexité.** **J'évalue** mes pratiques de communication selon le contexte afin de choisir les stratégies de communication les plus pertinentes. **Au besoin, je les ajuste et j'ajuste mon message.** J'écoute attentivement et activement les propos des autres. **Je pose des questions ouvertes.** J'interprète les propos avec ouverture.	
9	Je me mets à la place des autres pour comprendre leur point de vue et leurs émotions, puis j'agis en conséquence.		
Je me mets à la place des autres personnes. Je tente de comprendre ce qu'elles voient et ressentent afin d'agir en conséquence.	Je me mets à la place des autres personnes. Je tente de comprendre ce que les autres personnes voient et ressentent **et je valide cette compréhension avec délicatesse** afin d'agir en conséquence. J'agis de façon critique à l'égard de la situation.		
10	Je reconnais et respecte la diversité culturelle. Je prends conscience de ma propre identité culturelle et de la manière dont elle influence mes relations avec les autres.		
Je reconnais et respecte la diversité culturelle. Je prends conscience de ma propre identité culturelle. J'examine la façon dont mon identité culturelle façonne mes relations avec les autres.	Je reconnais, respecte et **accueille** la diversité culturelle. Je prends conscience de ma propre identité culturelle. **J'évalue** la façon dont mon identité culturelle façonne mes relations avec les autres et **je m'interroge** sur celle-ci.	Je reconnais, respecte et accueille la diversité culturelle. **J'évalue et interroge ma propre identité culturelle et la façon dont celle-ci structure mes relations avec les autres, de manière critique et dans une perspective d'équité.**	Je reconnais, respecte et accueille la diversité culturelle. J'évalue et interroge ma propre identité culturelle et la façon dont celle-ci structure mes relations avec les autres, de manière critique et dans une perspective d'équité **et de justice, et j'agis en conséquence.**