VIOCAREER

Exercices de développement de carrière

Six exercices pratiques pour faire le point sur votre parcours, clarifier votre projet et préparer vos candidatures.

Ces exercices se font seul, avec un stylo ou un document. Comptez 20 à 45 minutes pour chacun. Ils ne remplacent pas un accompagnement professionnel (bilan de compétences, conseiller en évolution professionnelle), mais constituent une bonne base de réflexion.

Exercice 1 — La ligne de vie professionnelle (30 min)

Tracez une ligne horizontale représentant votre parcours, des études à aujourd'hui. Placez-y chaque expérience (emploi, stage, projet, engagement). Pour chacune, notez :

- une **réalisation** dont vous êtes satisfait ;
- ce qui vous a **motivé** ;
- ce qui vous a **pesé**.

À la fin : quels éléments de motivation reviennent ? Ce sont des critères importants pour votre prochain poste.

Exercice 2 — L'inventaire des réalisations (45 min)

Listez dix réalisations professionnelles ou personnelles. Pour chacune, écrivez :

Réalisation	Ce que j'ai fait précisément	Résultat	Compétences mobilisées

À la fin : entourez les compétences qui apparaissent au moins trois fois. Ce sont vos compétences fortes, à mettre en avant dans votre CV.

Exercice 3 — Mes critères de choix (20 min)

Classez par ordre d'importance ces critères : rémunération, sens du travail, autonomie, sécurité de l'emploi, perspectives d'évolution, équilibre de vie, ambiance d'équipe, localisation, télétravail, apprentissage.

Gardez les **trois premiers** : ils vous serviront à trier les offres et à préparer la question « Qu'est-ce qui vous motive ? ».

Exercice 4 — L'analyse de trois offres (30 min)

Choisissez trois offres qui vous attirent. Surlignez les compétences demandées, puis remplissez :

Compétence demandée	Je la possède (preuve)	À développer

À la fin : les compétences « à développer » qui reviennent dans plusieurs offres sont vos priorités de formation. Voir le guide Identifier les compétences recherchées.

Exercice 5 — Le pitch en trois versions (30 min)

Rédigez votre présentation professionnelle en trois longueurs :

- **10 secondes** (une phrase pour un salon ou un réseau) ;
- **1 minute** (pour un appel de recruteur) ;
- **2 minutes** (pour « Parlez-moi de vous » en entretien).

Enregistrez-vous, réécoutez, puis simplifiez. Voir Répondre à « Parlez-moi de vous ».

Exercice 6 — Le plan d’action sur 30 jours (30 min)

Fixez **un objectif** pour les 30 prochains jours (par exemple : obtenir deux entretiens). Listez cinq actions concrètes, datées, et la manière dont vous mesurerez votre progression. Faites le point chaque semaine.

Pour aller plus loin : Plan de développement professionnel sur 90 jours · Évaluer mes compétences.