

Formulaire : les réalisations probantes – Modèle STAR

L'expérience probante est une réussite personnelle. Elle marque notre mémoire significativement. On se souvient du sentiment de joie pour la mission, le travail et l'action accomplis. On en est volontiers fier.

L'expérience probante est une réalisation significative pour laquelle on a dû mettre en œuvre une série d'actions dans un temps donné, le tout ayant abouti à un succès.

Etape 1

Lister une dizaine d'expériences probantes. Il peut s'agir de réalisations dans le cadre professionnel, mais pas uniquement. Le monde extraprofessionnel révèle aussi nos aptitudes et compétences. Elles peuvent être individuelles ou collectives. Dans ce dernier cas, il faudra essayer d'isoler la contribution personnelle à la réalisation du groupe :

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐



Etape 2

Parmi les expériences ci-dessus, choisir les trois qui nous semblent les plus significatives et, pour chacune des trois, répondre aux questions suivantes :

Titre de la réalisation :

Date/durée :

Contexte (*Situation*) :

Objectif de votre mission (*Target*) :

Actions que vous avez personnellement conduites
(*Actions*) :

Difficultés, résistances, et contraintes surmontées
(*Actions/Results*) :

Résultats (*Results*) :

Caractéristiques personnelles et professionnelles qui vous ont permis d'atteindre le succès :



Etape 3 (Facultative)

Raconter une ou plusieurs expériences probantes à une personne ou un groupe de votre entourage. Tout en vous écoutant, cette tierce personne devra remplir le questionnaire ci-dessous :

En entendant le récit de

(prénom de la personne qui raconte son expérience probante) :

Dans quelle action a-t-il fait le plus preuve de professionnalisme ? Qu'est-ce qui a vraiment été maîtrisé ?

Quel est son plus grand motif de fierté ?

Dans quelle action concrète a-t-il pris le plus de plaisir ?

Quelle était sa principale motivation ?

Quel était son principal souci ?

Etape 4

Au vu des étapes 2 et 3, faire la synthèse des points suivants :

Qu'ai-je (re-)découvert dans mes aspirations profondes ?

Quelles sont les valeurs que j'ai réellement mises en œuvre ?

Ai-je pris conscience de compétences/aptitudes naturelles que je ne me connaissais pas ?