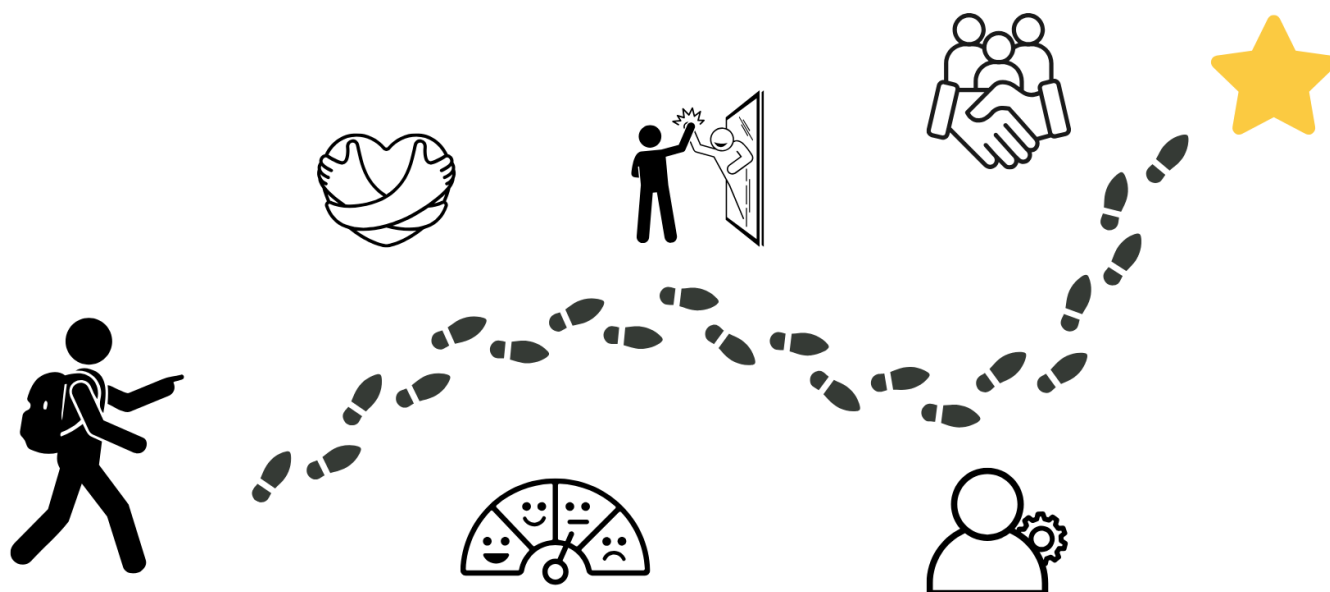


Mon carnet de compétences

Mes compétences

pour mieux vivre

et mieux travailler



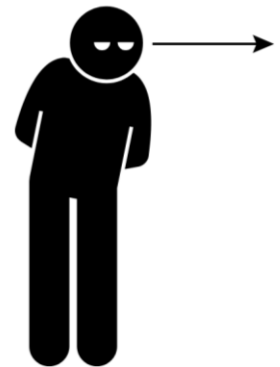
Ce carnet est à moi

- Je peux le garder avec moi
et le consulter quand je veux.
- Il peut être transmis à une autre personne
qui intervient dans mon parcours professionnel,
avec mon accord.
- Il m'accompagne dans mon parcours professionnel,
même si je change d'établissement ou de métier.



Le regard d'une autre personne

- Je réponds d'abord.
- Si je suis d'accord,
un professionnel répond ensuite.
- Nous regardons nos réponses ensemble.
- Nos réponses peuvent être différentes.
- Mon avis reste visible.



Mon profil



Mon prénom	
Mon nom	
Mes coordonnées	
Ma date de naissance	
Mon ESAT	
Date de début de ce carnet	

Ma situation au quotidien



Mon transport :

- ☐ Je viens seul (voiture, transport en commun, vélo)
- ☐ J'ai besoin d'une aide ou d'un accompagnement
- ☐ Autre : _____



Mon logement :

- ☐ J'habite de façon autonome (seul ou en couple)
- ☐ J'habite en famille
- ☐ J'habite en foyer
- ☐ Autre : _____



Mes horaires :

- ☐ Je travaille à temps plein
- ☐ Je travaille à temps partiel : _____



Les aides dont j'ai besoin :



Ici, je peux noter les aides indispensables pour mon travail.

Exemples : fiches en FALC, outils adaptés, chaise réglable...

Comment remplir mon évaluation ?

Je commence par faire mon évaluation.

Pour chaque phrase, je coche une seule case.



J'ai encore besoin d'apprendre.
Je ne sais pas encore bien le faire.



Je le fais avec une aide
Je sais le faire,
mais j'ai encore besoin que quelqu'un m'aide.



Je le fais tout seul
Je sais le faire sans aide.

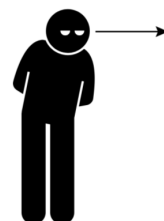
Le regard d'une autre personne

Avec mon accord, une autre personne peut aussi remplir la grille.

Elle donne son avis sur ce qu'elle me voit faire.

Elle utilise les mêmes 3 niveaux :

- Encore besoin d'apprendre
- Le fait avec une aide
- Le fait tout seul



Nous pouvons avoir des réponses différentes.

Ce n'est pas grave.

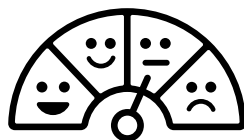
Nous pouvons en parler ensemble.

[illegible]

A black and white illustration showing a person from the back, reaching out and hitting a screen or monitor. A jagged line indicates the point of impact, suggesting a collision or a 'crash' in a technical context.

[illegible]

THÈME 3 : Je comprends et je gère mes émotions

[illegible]

[illegible]

[illegible]

THÈME 5 : JE TROUVE MA PLACE AU TRAVAIL

[illegible]

THÈME 5 : JE TROUVE MA PLACE AU TRAVAIL... suite

[illegible]

[illegible]

THÈME 6 : Je prépare mon parcours vers le milieu ordinaire... suite



Je suis capable de...	Mon évaluation			Le regard d'une autre personne		
						
Je sais m'adapter à une nouvelle entreprise. Je découvre une nouvelle équipe, de nouvelles règles et de nouvelles façons de travailler.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais dire de quelle aide j'ai besoin hors de l'ESAT. Je peux expliquer ce qui peut m'aider : accompagnement, explications, outils adaptés.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais faire le bilan d'un stage ou d'une immersion. Je sais dire ce qui m'a plu, ce qui a été difficile et si j'ai envie de continuer.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

À savoir

Travailler en milieu ordinaire n'est pas forcément un choix définitif.

Je peux me renseigner sur les possibilités de retour en ESAT.

Mon bilan de l'année



Ce bilan m'aide à faire le point

pour préparer mon entretien annuel avec mon ESAT.

Ce que je retiens de cette année

Ce qui a été important pour moi



Mes 3 plus grandes réussites ou fiertés cette année :



1.

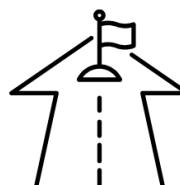
2.

3.

Ce que j'aimerais encore apprendre ou améliorer



**Mon projet important
ou mon envie de formation
pour l'année prochaine :**



Ma signature ou mon signe d'accord : Fait le : ____ / ____ / ____ Signature :	Signature du tiers (si accord) : Fait le : ____ / ____ / ____ Signature :
--	--

Document conçu par Géraldine Escougnou – HOZONS

Document rédigé en langage simplifié.

Inspiré des dispositions de l'arrêté du 19 juin 2026 relatif au carnet de parcours et de compétences en ESAT.

Formation & inclusion professionnelle

hozons.fr

Partage autorisé avec mention de la source.