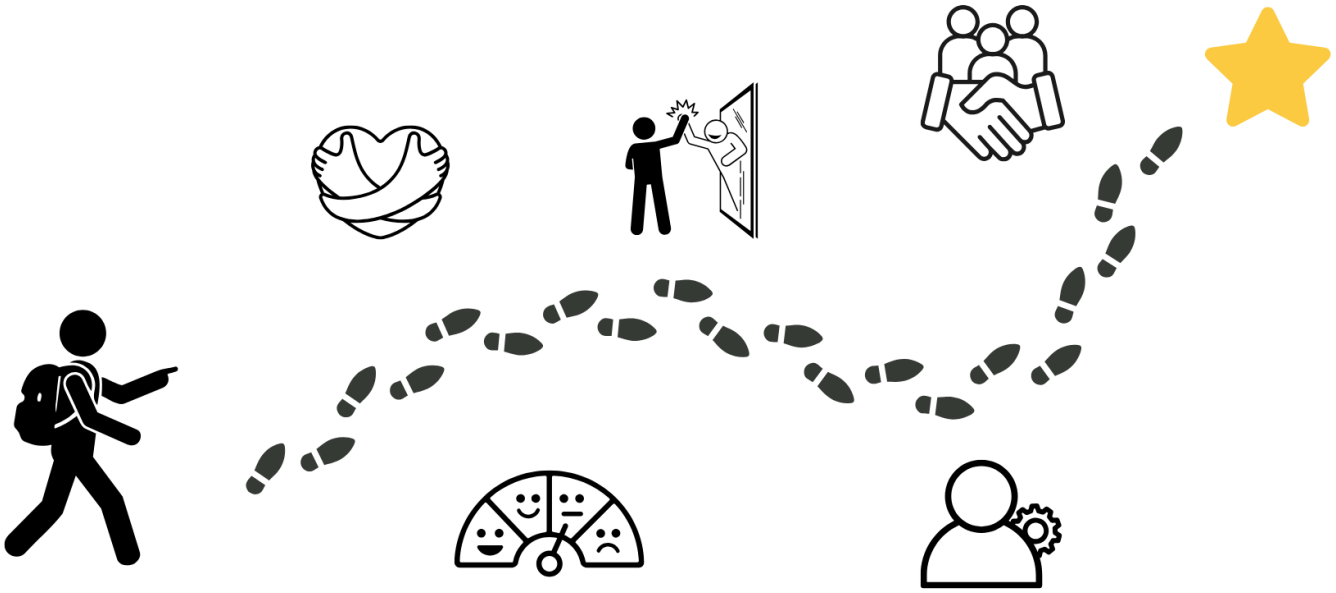
Mon carnet de compétences

Mes compétences

pour mieux vivre

et mieux travailler



HOZONS

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.

© HOZONS

Mon profil

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

© HOZONS

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…

_____

_____

_____

© HOZONS

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.

© HOZONS

THÈME 1 : Je prends soin de moi

Je suis capable de...	Mon évaluation			Le regard d'une autre personne		
Je prends soin de ma présentation au travail. Je prends soin de mon hygiène et de mes vêtements. Je porte des vêtements adaptés au travail.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je connais des habitudes qui m'aident à bien dormir. Je sais que le sommeil est très important pour ma santé et ma concentration sur mon poste.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je repère quand le manque de sommeil gêne ma journée. Je comprends quand je suis fatigué et j'adapte mon rythme ou j'en parle à un professionnel.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais composer un repas équilibré. Je choisis des repas bons pour ma santé (légumes, fruits, eau, repas complets).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais ce qui m'aide à rester en bonne santé. Je connais l'importance de bouger, marcher ou pratiquer une activité physique.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

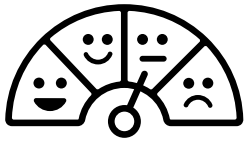
© HOZONS

THÈME 2 : Je me connais et j'ai confiance en moi

Je suis capable de...	Mon évaluation			Le regard d'une autre personne		
Je sais dire ce que j'aime et ce que je n'aime pas. Je sais m'exprimer sur mes goûts et mes préférences.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je connais mes qualités. Je connais mes points forts. Exemples : je suis organisé, patient, travailleur.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je connais mes compétences au travail. Je sais dire ce que je sais bien faire et ce que je peux faire seul.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais demander de l'aide. Je sais dire ce qui est difficile pour moi et de quelle aide j'ai besoin pour travailler.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
J'ose essayer une nouvelle tâche que je ne connais pas. Je peux essayer quelque chose de nouveau, même si je ne sais pas encore le faire.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

© HOZONS

THÈME 3 : Je comprends et je gère mes émotions



Je suis capable de...	Mon évaluation			Le regard d'une autre personne		
Je reconnais et je nomme mes émotions. Je sais dire si je suis joyeux, triste, en colère ou stressé.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je repère ce qui déclenche une émotion forte ou du stress. Je comprends ce qui peut provoquer une émotion : bruit, dispute, trop de travail…	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais ce qui peut m'aider à me calmer. Je peux respirer, faire une pause ou prendre un temps calme.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je peux dire calmement que je ne vais pas bien. Je peux dire ce que je ressens sans crier ni agresser les autres.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je demande de l'aide quand une situation devient trop difficile pour moi.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

© HOZONS

THÈME 4 : Je gère ma vie affective et relationnelle

Je suis capable de...	Mon évaluation			Le regard d'une autre personne		
Je parle avec respect aux autres. Je dis bonjour et s'il vous plaît. Je parle poliment à mes collègues et aux professionnels.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
J'écoute les autres sans couper la parole. Je laisse l'autre personne parler et j'écoute ce qu'elle me dit.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais donner mon avis **et dire quand je ne suis pas d'accord.** Je peux dire ce que je pense calmement et sans agresser.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais dire « non » quand je ne suis pas d'accord. Je peux dire non et poser mes limites sans agresser l'autre personne.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je comprends la différence entre ma vie privée **et ma vie au travail.** Ma vie affective, intime et amoureuse fait partie de ma vie privée. Au travail, je respecte les règles professionnelles.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

© HOZONS

THÈME 4 : Je gère ma vie affective et relationnelle .... suite

Je suis capable de...	Mon évaluation			Le regard d'une autre personne		
Je respecte l'intimité, la vie privée et le consentement des autres. Chacun est libre de dire oui ou non. Je respecte le corps, l'intimité et les choix des autres.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais reconnaître une relation saine ou une situation à risque. Je sais repérer si une relation me fait du bien, me fait du mal ou me met mal à l'aise.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais reconnaître le harcèlement et les violences. Je sais repérer le harcèlement ou les violences : paroles, gestes, messages ou réseaux sociaux.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais demander de l'aide si je me sens en danger. Je sais à quelle personne de confiance je peux parler.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
J'utilise les réseaux sociaux avec respect et je me protège. Je ne publie pas de photos intimes, je ne partage pas mes mots de passe et je ne diffuse pas d'images sans accord.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

© HOZONS

THÈME 5 : JE TROUVE MA PLACE AU TRAVAIL

Je suis capable de...	Mon évaluation			Le regard d'une autre personne		
Je suis à l'heure et je préviens si je suis en retard ou absent. Je respecte mes horaires de travail.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je respecte les consignes et les règles de sécurité. Je porte mes équipements de protection et je fais attention aux dangers.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je prépare mon poste et mon matériel de travail. Je range et j'organise mon poste pour pouvoir bien travailler.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je reste concentré sur mon travail. Je réalise mon travail avec attention jusqu'à la fin.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je demande une explication si je ne comprends pas. Je pose des questions pour être sûr d'avoir compris.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

© HOZONS

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

Je suis capable de...	Mon évaluation			Le regard d'une autre personne		
Je travaille en équipe et je respecte le travail de mes collègues. Je travaille avec mes collègues et je peux les aider si besoin.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
J'écoute les conseils pour progresser. J'écoute les conseils d'un professionnel pour apprendre et progresser.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je connais mes droits et mes devoirs au travail. Je sais que j'ai des droits : rémunération, congés, respect. Je sais aussi que je dois respecter les règles et le travail des autres.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je participe à la vie de mon ESAT. Je peux participer au CVS, à l'instance mixte ou aider d'autres travailleurs.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

© HOZONS

THÈME 6 : Je prépare mon parcours vers le milieu ordinaire

Je suis capable de...	Mon évaluation			Le regard d'une autre personne		
Je sais dire si j'ai envie de travailler en milieu ordinaire. Je peux expliquer ce qui me donne envie ou ce qui m'inquiète.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je connais les principales différences entre l'ESAT et le milieu ordinaire. Je comprends ce qui change quand je travaille dans une entreprise.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je sais expliquer ce que je veux découvrir hors de l'ESAT. Je sais dire quel métier ou quel travail j'aimerais découvrir pendant un stage ou une immersion.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je prépare les étapes d'un stage ou d'une immersion. Je prépare mon trajet, ma tenue et mes horaires avant de commencer.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

© HOZONS

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.

© HOZONS

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. _____

   _____

© HOZONS

Ce que j'aimerais encore apprendre ou améliorer

_____

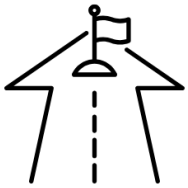
_____

_____

Mon projet important

ou mon envie de formation

pour l'année prochaine :



_____

_____

_____

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

HOZONS