

COTATION AERES -T

Feuille de cotation AERES -T, outil d'auto-évaluation des ressources pour le travail

Nom, prénom :

Qualités/ caractéristiques personnelles	Présence	Degré d'aide	Envie de développement
1. Avoir le sens de l'humour			
2. Avoir confiance en soi			
3. Etre courageux			
4. Etre curieux/ Aimer découvrir			
5. Etre persévérant			
6. Etre enthousiaste/S'émerveiller/Savourer			
7. Etre à l'écoute de son corps			
8. Etre réfléchi			
9. Etre optimiste			
10. Etre reconnaissant			
11. Avoir de l'espoir			
12. Avoir la foi / Spiritualité			
13. Être ouvert/ Flexible			
14. Savoir planifier			
15. Connaître ses intérêts/ Valeurs			
16. Connaître ses forces			
17. Avoir des objectifs et des projets			
18. Connaître les formations et le marché du travail			
19. Autres qualités personnelles			
Total			

Présence : Non = 0 / Oui = 1

Degré d'aide : Pas du tout= 1 / Un peu = 2 / Moyennement = 3 / Beaucoup = 4

Envie de développement : Non = 0 / Oui = 1

Loisirs/ Passions	Présence	Degré d'aide	Envie de développement
1. Pratiquer du sport			
2. Cuisiner			
3. Chanter/Jouer d'un instrument			
4. Peindre/Dessiner/Photographier/Créer			
5. Aller au spectacle (cinéma, concert, théâtre, danse)			
6. Lire/Ecrire			
7. Jardiner/Bricoler			
8. Ecouter de la musique/TV/Radio/ Surfer sur internet			
9. Voyager/Visiter/Partir en excursion			
10. Faire des jeux			
11. Autres loisirs/Passions			
Total			

Présence : Non = 0 / Oui = 1

Degré d'aide : Pas du tout= 1 / Un peu = 2 / Moyennement = 3 / Beaucoup = 4

Envie de développement : Non = 0 / Oui = 1

Ressources externes	Présence	Degré d'aide	Envie de développement
1. Famille			
2. Relations sentimentales			
3. Amis			
4. Lieu de vie			
5. Animal de compagnie			
6. Nature			
7. Réseaux			
8. Travailler/ Se former			
9. Collègues / Camarades			
10. Professionnels de la santé et du social			
11. Entourage / Voisins			
12. Autres ressources environnement			
Total			

Présence : Non = 0 / Oui = 1

Degré d'aide : Pas du tout = 1 / Un peu = 2 / Moyennement = 3 / Beaucoup = 4

Envie de développement : Non = 0 / Oui = 1