



mentoré(e)

PLAN DE DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

Élaborer son projet professionnel et se fixer des objectifs de développement

Établir ses objectifs professionnels représente le socle de toute relation mentorale réussie. C'est également essentiel pour réussir la transition entre l'obtention du diplôme de doctorat et le marché du travail.

Pour que la relation mentorale soit optimale et atteigne les résultats visés, la personne mentorée doit, au préalable, définir ses objectifs professionnels, réfléchir à la façon dont le mentor pourra lui être utile et déterminer ce qu'elle attend concrètement du mentorat.

Avec le présent document, nous vous proposons de réfléchir à ce que vous souhaitez accomplir au niveau professionnel et à ce qui compte pour vous, pour déterminer les actions à entreprendre pour atteindre ces objectifs.

ÉVALUER VOS COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Avez-vous fait votre autoévaluation des compétences transversales ?

Vous connaître constitue la base de votre plan de développement professionnel. Cela consiste à identifier, entre autres, vos compétences, vos aptitudes, vos acquis et vos valeurs.

L'outil d'autoévaluation des compétences transversales vous permet de vous autoévaluer au niveau de vos compétences, d'identifier vos forces et vos faiblesses pour tenter de les améliorer. Ce faisant, vous aurez une idée claire de votre niveau de maîtrise des compétences qu'il est essentiel de posséder dans tout contexte de travail.



[Outil d'auto-évaluation des compétences transversales](#)



Pour plus d'information, consultez le [référentiel des compétences transversales](#)

VOTRE BILAN DE COMPÉTENCES

Avant de définir vos objectifs de développement professionnel, prenez le temps de faire une synthèse de vos compétences, de vos points forts et de vos qualités, à la fois sur le plan professionnel et personnel. Cette introspection est essentielle non seulement pour mieux vous connaître, mais aussi pour prendre conscience de vos compétences transversales, élaborer vos objectifs professionnels et identifier vos zones d'amélioration.

Dresser un bilan de vos compétences est une excellente façon de réfléchir aux compétences acquises durant votre parcours doctoral et aux qualités que possédez naturellement. Ainsi, vous pourrez bâtir un projet professionnel tenant compte de vos compétences, vos valeurs, vos habiletés, mais également de la réalité du marché de travail.

À partir des résultats de votre autoévaluation des compétences transversales, déterminez votre niveau de maîtrise des compétences suivantes :

Compétences	Requises	Acquises	À consolider	Commentaires
Communication				
Collaboration				
Gestion				
Leadership				
Littératie numérique, médiatique et informelle				
Intégrité et conduite responsable				
Autonomie professionnelle				
Créativité & Innovation				
Autre compétence :				
Autre compétence :				
Autre compétence :				



mentoré(e)

Pour bien définir vos objectifs de développement, il est important de se lancer dans une exploration personnelle approfondie : identifiez vos forces en réfléchissant à ce que vous aimez faire et aux qualités personnelles que vous possédez.

Quelles sont les habiletés ou les qualités que vous possédez ?
Quels sont vos intérêts et vos loisirs en dehors de vos études ou du travail ?

VOS ASPIRATIONS PROFESSIONNELLES

En plus d'identifier vos compétences, vos intérêts et vos valeurs, vous devez clarifier vos aspirations professionnelles en identifiant le type de professionnel que vous souhaitez être, le secteur dans lequel vous aimeriez évoluer et le type d'organisation qui vous conviendrait. Vos aspirations professionnelles correspondent à la vision que vous avez de votre avenir professionnel ainsi qu'à vos rêves et à vos ambitions.

Quel emploi aimeriez-vous occuper après votre doctorat ?
1 ^{er} choix :
2 ^{ème} choix :
Dans quel type d'organisation ou secteur aimeriez-vous travailler ?
Quelles sont les valeurs les plus importantes pour vous au travail ?
À quoi ressemblerait l'environnement de travail idéal pour vous ?



VOS OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT ET VOTRE PLAN D'ACTION

Il est maintenant temps pour vous d'identifier quelques objectifs de développement professionnel et de déterminer les actions à mettre en œuvre pour les atteindre. En plus de vous fournir une vision plus large de votre future insertion dans le monde du travail, ces objectifs représentent des points de repère spécifiques que vous vous fixez dans le cadre de votre développement professionnel. Vos objectifs de développement doivent être :

- définis en fonction de vos forces, de vos compétences actuelles et/ou de celles que vous souhaitez améliorer.
- réalisables à court terme, moyen ou long terme.
- formulés de façon SMARTR : Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, délimité dans le Temps et Révisable.

- S** S : Simple et spécifique
- M** M : Mesurable
- A** A : Ambitieux, accessible ou atteignable
- R** R : Réaliste
- T** T : Temporel ou délimité dans le temps
- R** R : Révisable
- E : Évaluable

Mes objectifs de développement



mentoré(e)

Programme de
Mentorat
SAISONS
DES ESP

Université 
de Montréal
et du monde.

Quelles actions spécifiques pensez-vous entreprendre pour atteindre ces objectifs ?

Quelles stratégies envisagez-vous pour mieux connaître l'emploi ou le milieu de travail qui vous intéresse ?

Qu'est ce qui pourrait affecter la poursuite de vos objectifs de développement ?

Comment le mentorat pourra-t-il vous aider dans l'atteinte de ces objectifs ?

5

Merci !

Université 
de Montréal et du monde.

Études supérieures
et postdoctorales

LES
SAISONS

© Inspiré de « *Se connaître pour mieux réussir* », Carrefour des Savoirs.