Co-funded by the European Union

Liste de contrôle de préparation au volontariat / bénévolat.

Introduction

Cette liste de contrôle vous aide à vous préparer avant de commencer un nouveau bénévolat / volontariat. Vous pouvez parcourir chaque section à votre rythme, et n'oubliez pas que tous les éléments ne s'appliquent pas à tous les postes.

Partie 1 : Recherche et compréhension (avant de postuler)

Recherche organisationnelle

- ☐ Site Web de l'organisation visité
- ☐ J'ai vérifié leurs pages de médias sociaux
- ☐ Lisez les dernières nouvelles ou mises à jour à leur sujet
- ☐ Parlé à une personne impliquée ou ayant été impliquée dans l'organisation
- ☐ J'ai identifié ce qui m'intéresse dans cette organisation
- ☐ Comprendre quels sports/activités ils proposent
- ☐ J'ai trouvé un rôle de bénévolat / volontariat dans l'organisation qui m'intéresse

Compréhension du rôle

- ☐ Lisez attentivement la description du rôle
- ☐ Comprendre les principales responsabilités
- ☐ Comprendre l'engagement de temps requis
- ☐ Savoir quand et où je ferais du bénévolat / volontariat
- ☐ Savoir si une formation est dispensée
- ☐ Comprendre les compétences qu'ils recherchent

Recherche de lieux

- ☐ Adresse du lieu et code postal
- ☐ J'ai consulté le lieu en ligne (site Web, cartes, vue sur la rue)
- ☐ Options de stationnement identifiées ou itinéraires de transports en commun vérifiés
- ☐ Vérifié toutes les informations d'accessibilité
- ☐ J'ai vérifié qu'il était possible d'y accéder à pied, à vélo, en fauteuil roulant, etc.

Co-funded by
the European Union

Mes notes:

Co-funded by
the European Union

Partie 2 : Auto-évaluation (avant de postuler)

Compétences correspondantes

- [ ] J'ai énuméré mes points forts (du module 1) qui, selon moi, sont pertinents pour le rôle/les tâches que je vais accomplir
- [ ] Compétences identifiées que je souhaite développer
- [ ] J'ai pensé à toute expérience pertinente que j'ai
- [ ] J'ai réfléchi à ce qui me rend apte
- [ ] Exemples préparés dont je peux parler lors de l'entretien

Évaluation des besoins

- [ ] Identification des besoins d'ajustement (à partir du module 3)
- [ ] Réfléchi aux exigences d'accès physique au(x) lieu(x)
- [ ] J'ai réfléchi à mes préférences de communication (à partir du module 3)
- [ ] J'ai réfléchi à mes préférences pour mon emploi du temps
- [ ] J'ai répertorié tout l'équipement dont j'aurai besoin

Considérations pratiques

- [ ] Je pense que j'ai l'énergie nécessaire pour assumer ce rôle aux moments et aux jours où j'en ai besoin.
- [ ] Ce rôle s'intègre parfaitement à mes autres engagements.
- [ ] J'ai vérifié les options de transport de sauvegarde
- [ ] J'ai pris en compte les coûts impliqués (déplacements, etc.)
- [ ] J'ai vérifié si l'organisation peut couvrir une partie ou la totalité de mes dépenses

Co-funded by the European Union

Planification des transports

Mon parcours habituel

Notez vos trajets aller-retour pour votre mission du bénévolat / volontariat. Indiquez le moyen de transport principal que vous prévoyez de prendre, ainsi qu'un moyen de transport de secours que vous pourrez utiliser en cas de besoin.
Notez combien de temps chacune d'elles prendra au cours d'une journée normale.

Depuis:

À:

Méthode principale : **Temps de trajet :**

Méthode de sauvegarde : **Temps de trajet :**

☐ J'ai suffisamment de temps pour me rendre au lieu de l'événement et en revenir

Mes notes:

Co-funded by the European Union

Partie 3 : Préparation à la candidature et à l'entretien

Documents de candidature

- [ ] J'ai créé/mis à jour ma déclaration personnelle
- [ ] Exemples préparés d'expériences pertinentes
- [ ] J'ai listé mes points forts avec des exemples
- [ ] Avoir des coordonnées pour les références
- [ ] Rédigé des demandes pour demander les ajustements dont je pourrais avoir besoin
- [ ] Relire tous les documents écrits
- [ ] J'ai obtenu une carte d'invalidité de l'UE si j'y ai droit

Sujets d'entretien

Je suis prêt et confiant pour discuter lors d'un entretien :

- [ ] Mon enthousiasme pour le rôle de bénévole / volontaire
- [ ] Ma compréhension du rôle et de ce qu'il exige
- [ ] Compétences et atouts pertinents que j'apporte
- [ ] Ma fiabilité et mon engagement

Préparation à l'entretien

- [ ] J'ai une tenue appropriée à porter pour mon entretien
- [ ] J'ai prévu quelques questions que je veux poser
- [ ] J'ai préparé les choses que j'emporterai avec moi
- [ ] Je sais où l'entretien aura lieu et comment m'y rendre
- [ ] J'ai pratiqué une entrevue avec un ami ou un membre de ma famille

Mes notes:

Co-funded by the European Union

Partie 4 : Préparation du premier jour

La nuit d'avant

- [ ] Vêtements et sac préparés
- [ ] J'ai complètement chargé mon téléphone
- [ ] J'ai revu mon plan de voyage
- [ ] J'ai vérifié les prévisions météo
- [ ] Régler une alarme

Choses utiles à apporter

- [ ] Téléphone
- [ ] Portefeuille
- [ ] Carnet et stylo
- [ ] Bouteille d'eau
- [ ] Collations
- [ ] Déjeuner
- [ ] Vêtements de rechange
- [ ] Veste de pluie/parapluie
- [ ] Crème solaire
- [ ] Chargeur de téléphone/banque d'alimentation
- [ ] Tissus
- [ ] Gel hydroalcoolique
- [ ] Monnaie de rechange pour le stationnement/les urgences
- [ ] Tous médicaments personnel
- [ ] Tout équipement personnel nécessaire

Choses à retenir pour votre premier jour

- [ ] Arrivez 10 à 15 minutes plus tôt
- [ ] Respirez profondément si vous êtes nerveux
- [ ] Présentez-vous avec confiance
- [ ] Demander/prendre contact avec un partenaire bénévole / volontaires (si pertinent)
- [ ] Familiarisez-vous avec les autres bénévoles / volontaires et membres du personnel

- ☐ Posez des questions lorsque vous n'êtes pas sûr de quelque chose
- ☐ N'oubliez pas qu'il est parfois acceptable de se taire
- ☐ Prenez des notes si cela est utile
- ☐ Faites des pauses lorsque vous en avez besoin
- ☐ Soyez patient avec vous-même – c'est un processus d'apprentissage

Suivi des progrès

Partie 1 (Recherche) : ☐ Compléter
Partie 2 (Auto-évaluation) : ☐ Compléter
Partie 3 (Candidature et entretien) : ☐ Compléter
Partie 4 (Préparation du premier jour) : ☐ Compléter