

MON PORTFOLIO

SERVICES ACCUEIL RÉFÉRENCE CONSEIL ACCOMPAGNEMENT



“ Quand on ne sait pas où l’on va,
il est normal qu’on arrive ailleurs! ”
- *Marcel Veillette*

INTRODUCTION

Vous vous êtes inscrit à l'éducation des adultes dans le but de réaliser un objectif. Quel qu'il soit, nous désirons vous accompagner et vous aider à l'atteindre. Avancer un pas à la fois et surtout, ne pas oublier de célébrer ses réussites: voici deux ingrédients de la recette du succès.

Le portfolio vous permettra de définir votre projet de formation en lien avec vos projets d'avenir et de consigner les éléments clés de votre cheminement. Qu'avez-vous fait jusqu'à présent? Qu'avez-vous retenu de vos expériences? Quelles sont vos grandes qualités? Qui peut vous aider à progresser?

Nous vous encourageons à le remplir et à le consulter tout au long de votre formation.

TABLE DES MATIÈRES

1. MES PROJETS, MES RÊVES _____	P. 4
2. MES COMPÉTENCES _____	P. 8
3. MES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE _____	P. 10
4. MES EXPÉRIENCES DE TRAVAIL _____	P. 12
5. MES ACTIVITÉS D'EXPLORATION _____	P. 14
6. MES RECONTRES D'ORIENTATION _____	P. 17
7. MES SPHÈRES DE VIE _____	P. 20
8. MES RESSOURCES _____	P. 22

1

MES PROJETS, MES RÊVES

QUAND J'ÉTAIS PLUS JEUNE, JE SOUHAITAIS...

AUJOURD'HUI, JE SOUHAITE...

OÙ SERAIS-JE DANS 5 ANS? EST-CE QUE...

- J'aurai obtenu mon diplôme?
- J'aurai obtenu un emploi dans mon domaine?
- Je serai encore aux études?

QUEL EST LE NIVEAU D'ÉTUDES QUE J'AIMERAIS ATTEINDRE?

- Niveau secondaire professionnel (AEP, DEP, ASP)
- Niveau secondaire général (DES)
- Niveau collégial (AEC, DEC)
- Niveau universitaire (certificat, BAC, maîtrise, doctorat)
- Autre : _____

QUELLE EST LA PRINCIPALE RAISON DE MON INSCRIPTION DANS UN CENTRE D'ÉDUCATION DES ADULTES? (Il peut y avoir plus d'un choix de réponse)

- Je veux obtenir un premier diplôme
- Je veux accéder à la formation professionnelle
- Je veux accéder au cégep ou à l'université (préalables)
- C'est une exigence de mes parents
- C'est par fierté personnelle
- Je veux pouvoir aider mes enfants dans leurs études
- Je suis sans emploi
- Je voulais réorienter ma carrière
- C'est une exigence de mon employeur
- Mon école secondaire ne me convenait plus
- C'est une invitation du Centre local d'emploi (CLE)
- C'est une suggestion d'une conseillère ou d'un conseiller d'orientation
- C'est à la suite d'un déménagement
- C'est par obligation légale
- Autre : _____

- Est-ce que je devrais me familiariser avec les parcours de formation?
- Quels sont les cours ou les formations que je devrais suivre?

1

MES PROJETS, MES RÊVES

QUELLES POURRAIENT ÊTRE MES CONTRAINTES À L'ATTEINTE DE MON OBJECTIF DE FORMATION? (Il peut y avoir plus d'un choix de réponse)

- Manque d'argent
- Pas de moyen de transport
- Problème de santé
- Problème de gardiennage
- Horaire de travail
- Responsabilités parentales
- Difficultés d'apprentissage
- Difficultés d'adaptation
- Autre : _____

COMPLÉTÉ LE (date) : _____

AVEC (personne ressource) : _____

CE QUE J'AI APPRIS : _____

RÉVISÉ LE (date) : _____

CE QUI A CHANGÉ DEPUIS LA DERNIÈRE FOIS : _____

LES QUESTIONS QUE J'AIMERAIS POSER : _____

2 MES COMPÉTENCES

JE SUIS BON EN...

Musique, informatique, dessin, résolution de problèmes, sports, etc...

MES AMIS M'APPRÉCIENT POUR...

Mon sens de l'humour, mon écoute, mon habilité à travailler en équipe, ma générosité, etc...

LES RECONNAISSANCES SPÉCIALES QUE J'AI OBTENUES...

Certificats, mentions, etc...

COMPLÉTÉ LE (date) :

AVEC (personne ressource) :

CE QUE J'AI APPRIS :

RÉVISÉ LE (date) :

CE QUI A CHANGÉ DEPUIS LA DERNIÈRE FOIS :

LES QUESTIONS QUE J'AIMERAIS POSER :

3

MES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

À L'ÉCOLE, MES MATIÈRES PRÉFÉRÉES ÉTAIENT :

MATIÈRE	POURQUOI ?

AUJOURD'HUI, MES MATIÈRES PRÉFÉRÉES SONT :

MATIÈRE	POURQUOI ?

QUAND J'ÉTAIS PLUS JEUNE, JE SOUHAITAIS...

LES MATIÈRES QUE JE TROUVE DIFFICILES SONT...

LES AUTRES FORMATIONS QUE J'AI SUIVIES (AU TRAVAIL OU EN MILIEU COMMUNAUTAIRE, EN STAGE, ...)

COMPLÉTÉ LE (date) :

AVEC (personne ressource) :

CE QUE J'AI APPRIS :

RÉVISÉ LE (date) :

CE QUI A CHANGÉ DEPUIS LA DERNIÈRE FOIS :

LES QUESTIONS QUE J'AIMERAIS POSER :

A series of horizontal lines for writing, with a large, faint, light-gray watermark of a stylized '3' shape overlaid on the page.

4

MES EXPÉRIENCES DE TRAVAIL

NOM DE L'ENTREPRISE : _____

DATE : DE: _____ À: _____ LIEU : _____

TÂCHES : _____

EMPLOI RÉMUNÉRÉ STAGE BÉNÉVOLAT

NOM DE L'ENTREPRISE : _____

DATE : DE: _____ À: _____ LIEU : _____

TÂCHES : _____

EMPLOI RÉMUNÉRÉ STAGE BÉNÉVOLAT

NOM DE L'ENTREPRISE : _____

DATE : DE: _____ À: _____ LIEU : _____

TÂCHES : _____

EMPLOI RÉMUNÉRÉ STAGE BÉNÉVOLAT

COMPLÉTÉ LE (date) : _____

AVEC (personne ressource) : _____

CE QUE J'AI APPRIS : _____

RÉVISÉ LE (date) : _____

CE QUI A CHANGÉ DEPUIS LA DERNIÈRE FOIS : _____

LES QUESTIONS QUE J'AIMERAIS POSER : _____

5

MES ACTIVITÉS D'EXPLORATION

JE M'INTÉRESSE AUX SECTEURS D'ACTIVITÉS SUIVANTS :

- ADMINISTRATION, COMMERCE ET INFORMATIQUE**
(secrétariat, comptabilité, gestion de commerce, etc.)
- AGRICULTURE ET PÊCHES**
(fleuristerie, horticulture, santé animale, aquaculture, etc.)
- ALIMENTATION ET TOURISME**
(gestion hôtelière, vente de voyage, cuisine, boulangerie, etc.)
- ARTS**
(décoration intérieure, photographie, danse, théâtre production, etc.)
- BOIS ET MATÉRIAUX CONNEXES**
(ébénisterie, finition de meubles, rembourrage, modelage, etc.)
- BÂTIMENT ET TRAVAUX PUBLICS**
(dessin de bâtiment, plomberie et chauffage, génie civil, protection incendie, etc.)
- CHIMIE ET BIOLOGIE**
(assainissement de l'eau, génie chimique, laboratoire, etc.)
- ENVIRONNEMENT ET AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE**
(aménagement et urbanisme, milieu naturel, protection territoire faunique, etc.)
- ÉLECTROTECHNIQUE**
(avionique, électricité, électronique, électro-mécanique système automatisé, etc.)
- ENTRETIEN D'ÉQUIPEMENT MOTORISÉ**
(génie mécanique, maintenance d'aéronefs, mécanique automobile, carrosserie, etc.)
- FABRICATION MÉCANIQUE**
(dessin industriel, usinage, construction aéronautique, génie industriel, etc.)
- FORESTERIE ET PAPIER**
(abattage et façonnage des bois, technologies forestières, sciage, etc.)
- COMMUNICATION ET DOCUMENTATION**
(imprimerie, procédés infographiques, graphisme, muséologie, etc.)
- MÉCANIQUE D'ENTRETIEN**
(mécanique d'ascenseur, serrurerie, maintenance industrielle, etc.)
- MINES ET TRAVAUX DE CHANTIER**
(conduite d'engins de chantier, conduite de grues, technologie minérale, etc.)
- MÉTALLURGIE**
(soudage-montage, ferblanterie-tôlerie, génie métallurgique, etc.)
- TRANSPORT**
(navigation, pilotage d'aéronefs, régulation de vol, transport par camion, etc.)
- CUIR, TEXTILE ET HABILLEMENT**
(confection de vêtements, dessin de patron, design de mode, etc.)
- SANTÉ**
(assistance et soins infirmiers, assistance-dentaire, inhalothérapie, etc.)
- SERVICES SOCIAUX ÉDUCATIFS ET JURIDIQUES**
(travail social, éducation spécialisée, tech. policières, éducation à l'enfance, etc.)
- SOINS ESTHÉTIQUES**
(coiffure, esthétique, etc.)

ACTIVITÉS	MÉTIERS/ENDROITS EXPLORÉS	CE QUE J'AI AIMÉ / CE QUE J'AI APPRIS	MÉTIERS QUI RETIENNENT MON ATTENTION
<p>PORTES OUVERTES</p> <p>À FAIRE : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/></p> <p>DATE : _____</p>			
<p>SALON FORMATION-CARRIÈRES</p> <p>À FAIRE : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/></p> <p>DATE : _____</p>			
<p>CONFÉRENCES</p> <p>À FAIRE : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/></p> <p>DATE : _____</p>			
<p>ACTIVITÉS « ÉLÈVE D'UN JOUR »</p> <p>À FAIRE : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/></p> <p>DATE : _____</p>			
<p>VISITE D'ENTREPRISE</p> <p>À FAIRE : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/></p> <p>DATE : _____</p>			
<p>RENCONTRE AVEC LA CONSEILLÈRE</p> <p>À FAIRE : OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/></p> <p>DATE : _____</p>			

LES CONSEILLERS D'ORIENTATION/DE FORMATION DANS MON CENTRE SONT :

NOM

NO. DE POSTE

J'AI EU DES RENCONTRES INDIVIDUELLES OU DE GROUPE AVEC UN CONSEILLER D'ORIENTATION :

DATE	RÉSUMÉ	DÉMARCHE À FAIRE

TESTS SUR MES CHAMPS D'INTÉRÊT : QU'INDIQUENT-ILS? EST-CE EXACT?

OBSTACLES À PRÉVOIR

Quels obstacles ou pièges (financiers, familiaux) peuvent m'empêcher de mener à bien mes projets de carrière?...

SOLUTIONS POSSIBLES

Qui peut m'aider ? Quelle est la solution de rechange (plan B)?

6 MES RENCONTRES D'ORIENTATION

3 MÉTIERS QUI M'INTÉRESSENT	MÉTIER 1 :	MÉTIER 2 :	MÉTIER 3 :
RÉFLEXION SUR LA FORMATION			
Où est le lieu de formation et me convient-il ?			
Quels sont les préalables exigés et suis-je capable de les réaliser ?			
S'agit-il d'un programme contingenté ?			
Y a-t-il un processus de sélection ?			
Le niveau de formation nécessaire m'est-il accessible?			
Quels sont mes chances d'être choisi(e) ?			
RÉFLEXION SUR LE MÉTIER			
Suis-je intéressé(e) par l'exercice de ce métier?			
L'horaire de travail me convient-il?			
Le salaire me convient-il? (salaire)			
Est-ce que l'environnement de travail me convient?			
Mon code Holland correspond-il à celui du métier?			
Ai-je les aptitudes nécessaires?			
Mes matières les plus fortes sont-elles en lien avec le métier ?			
Ai-je les capacités physiques exigées par cet emploi?			
Ai-je la personnalité qui convient?			
Suis-je attiré(e) par les employeurs potentiels?			
Y a-t-il des débouchés dans ce métier?			
Ce choix me semble-t-il réaliste?			
Mes proches (parents, amis) me voient-ils dans ce métier?			

7

MES SPHÈRES DE VIE

En réfléchissant aux différentes sphères de ma vie, je me rends compte que dans certains aspects tout va très bien et alors que les choses pourraient certainement s'améliorer dans d'autres aspects. Je complète le tableau suivant pour identifier quelles sphères fonctionnent bien et celles pour lesquelles j'éprouve des difficultés.

Il faut encrer une cote de 1 à 5 selon que mon niveau de bien-être est le plus élevé (5) ou le moins élevé (1).

SPHÈRE PERSONNELLE

COTE :

1 2 3 4 5

- Confiance en soi, estime de soi, optimisme.
- Sentiment dépressif.
- Intérêts personnels et loisirs, engagement
- État de santé, activité physique et saine alimentation.
- Projet de vie.
- Consommation et autres comportements à risque.

SPHÈRE RELATIONNELLE

COTE :

1 2 3 4 5

- Qualité des liens avec les autres, sentiment positif en groupe, statut au sein des groupes scolaires.
- Amitié solide et stable.
- Entourage de confiance, présence d'un confident.
- Activités sociales, sportives, parascolaires.
- Qualité des relations amoureuses et sexuelles.

SPHÈRE SCOLAIRE

COTE :

1 2 3 4 5

- Adaptation à l'organisation scolaire.
- Performance scolaire, productivité, intérêt.
- Sentiment de contrôle.
- Parcours scolaire déterminé, projet de vie professionnelle.
- Qualité du lien avec les enseignants, la direction, le personnel non enseignant.
- Implication des parents à l'école.

SPHÈRE FAMILIALE

COTE :

1 2 3 4 5

- Clarification du lieu de résidence (avec ou sans la famille).
- Stabilité (lieu de résidence, les contacts avec les parents, etc.)
- Qualité des relations avec les parents ou adultes responsables, avec la fratrie et la famille élargie.
- Qualité des relations entre parents ou conjoints.
- Responsabilité familiale du jeune (si c'est le cas).
- Événements : décès, maladies, conflits, rupture, déménagement, etc.
- Conflits de valeurs et de croyances.

SPHÈRE MATÉRIELLE

COTE :

1 2 3 4 5

- Niveau économique des parents.
- Responsabilité financière, contribution économique à la vie familiale.
- Conciliation travail études, conditions de vie matérielles : alimentation, logement, besoins de base.

8

MES RESSOURCES

QUI PEUT M'AIDER

NOM(S)

Le ou la conseiller(e) en orientation/formation : _____

Le psychoéducateur ou la psychoéducatrice : _____

L'intervenant, l'intervenante : _____

Mon enseignant, mon enseignante : _____

Un membre de la direction : _____

Un organisme communautaire : _____

Autres : _____

RÉFLEXION SUR LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

• Jefinis.com ou Jelache.com • uneplacepourtoi.com • vitaminetesetudes.com • successcolaire.tv

COMPLÉTÉ LE (date) : _____

AVEC (personne ressource) : _____

CE QUE J'AI APPRIS : _____

RÉVISÉ LE (date) : _____

CE QUI A CHANGÉ DEPUIS LA DERNIÈRE FOIS : _____

LES QUESTIONS QUE J'AIMERAIS POSER : _____
