

Nom : _____ Date : _____

EVR-5002-1
Regard sur ma démarche de formation

Engagement vers sa réussite

Cahier de l'adulte en formation



Centre
d'éducation des adultes
DES PATRIOTES

Mot sur l'illustration en page couverture

La personne qui gravit la montagne te représente dans ton parcours scolaire. Tu portes un sac à dos contenant des préalables, des connaissances et des expériences accumulées.

Tu dois t'assurer d'avoir choisi la montagne qui te convient. En effet, ton objectif de formation doit être en lien avec tes besoins, tes valeurs, tes centres d'intérêt et tes aptitudes. Tu dois aussi tenir compte de tes facteurs de réalité. Il se peut que tu choisisses de gravir une autre montagne (de viser un autre objectif) en apprenant à mieux te connaître durant ces ateliers.

Cette escalade demande des efforts de ta part, mais il faut savoir que tu ne te lanceras pas dans cette aventure en solitaire. Différentes ressources (p. ex. tes enseignants, la conseillère d'orientation ou l'orthopédagogue), comme le pic et la corde, peuvent t'aider et t'accompagner. Il faut aussi prendre soin de te vêtir pour braver les intempéries (les obstacles), car tu sais qu'il y en aura.

Un ciel bleu te rappelle que tu as toutes les raisons de garder une attitude positive tout au long de cette exploration. Les oiseaux qui t'entourent représentent les gens qui seront toujours là pour t'encourager, mais ne pourront toutefois jamais gravir la montagne à ta place.

Avancer vers son avenir avec confiance est une expérience incroyable! Nous souhaitons que ces ateliers t'aideront dans ta démarche.

Bonne exploration!



TABLE DES MATIÈRES

Tableau des ateliers	7
<i>Regard sur ma démarche de formation.....</i>	7
Le cours EVR-5002, c'est quoi?	9
GRILLE D'ÉVALUATION	11
<i>Atelier 1</i>	12
Mieux comprendre le cours	12
Ma situation actuelle comme adulte en formation	16
1^{re} partie.....	17
Reconnaitre ses facteurs de réalité et ses aspirations	17
<i>Atelier 2</i>	18
Découvrir sa manière de prendre des décisions	18
Quel type d'oiseau êtes-vous?	19
L'oiseau de l'indécision – Devenir un meilleur décideur	23
<i>L'arbre et le vent.....</i>	25
<i>Atelier 3</i>	29
Construire son échelle de valeurs	29
<i>Atelier 4</i>	35
S'inspirer de ses centres d'intérêt.....	35
<i>Atelier 5</i>	41
Prendre en compte ses aptitudes et ses limites	41
<i>Atelier 6</i>	47
Décoder son profil RIASEC.....	47
<i>Atelier 7</i>	58
Scruter ses conditions de vie.....	58
Tableau de mes conditions de vie	61
<i>Atelier 8</i>	64
Se mettre à jour	64
2^e partie	65
<i>Utiliser des ressources appropriées</i>	65
<i>Atelier 9</i>	66
Compter sur ses précieuses ressources	66
<i>Atelier 10</i>	79
S'approprier l'incontournable site Repères	79
<i>Atelier 11</i>	88
Se renseigner, préciser sa pensée et consulter	88
3^e partie	95
<i>Élaborer son projet de formation</i>	95
<i>Atelier 12</i>	96
Miser sur la cohérence et le réalisme du projet	96

<i>Atelier 13</i>	103
Faire le bilan de ses recherches	103
<i>Atelier 14</i>	106
Mettre au point son projet de formation	106
JOURNAL DE BORD - Regard sur ma démarche de formation	109
RECONNAISSANCE JUDICIEUSE DE SES FACTEURS DE RÉALITÉ ET DE SES ASPIRATIONS	110
UTILISATION APPROPRIÉE DES RESSOURCES EN LIEN AVEC UN PROJET DE FORMATION	112
ÉLABORATION COHÉRENTE DE SON PROJET DE FORMATION	114
Autres sources d'exploration	119
<i>Notes personnelles</i>	123

Tableau des ateliers

EVR-5002-1

Regard sur ma démarche de formation

Atelier	Contenu	Date de l'atelier
0	Le cours EVR-5002, c'est quoi?	
1	Mieux comprendre le cours <i>Regard sur ma démarche de formation</i> en 10 questions	
	Savoir essentiel : FACTEURS DE RÉALITÉ PERSONNELLE ET ASPIRATIONS	
2	Découvrir sa manière de prendre des décisions	
3	Construire son échelle de valeurs	
4	S'inspirer de ses centres d'intérêt	
5	Prendre en compte ses aptitudes et ses limites	
6	Décoder son profil RIASEC	
7	Scruter ses conditions de vie	
8	Se mettre à jour	
9	Compter sur ses précieuses ressources	
	Savoir essentiel : RESSOURCES DU CENTRE DE FORMATION	
10	S'approprier l'incontournable site Repères	

	Savoir essentiel : RESSOURCES EXTÉRIEURES AU CENTRE DE FORMATION	
11	Se renseigner, préciser sa pensée et consulter	
	Savoir essentiel : RECHERCHE D'INFORMATION	
12	Miser sur la cohérence et le réalisme du projet	
13	Faire le bilan de ses recherches	
14	Mettre au point son projet de formation	
15	Évaluation	



Le cours EVR-5002, c'est quoi?

Cette année, un nouveau cours se trouve à votre horaire. Il s'agit du cours *Regard sur ma démarche de formation*. Vous pouvez le repérer sur votre horaire par son code (EVR-5002) afin de savoir à quel moment il est donné.

Ce cours sera animé par l'enseignant d'EVR et sera donné dans sa classe. Ce moment vous permettra de sortir de vos matières habituelles et de recevoir une formation qui vous sera utile tout au long de votre parcours scolaire.

Voici votre cahier pour ce cours. Ce sera votre outil de travail pour l'ensemble des ateliers d'EVR-5002. Votre enseignant protégera la confidentialité de vos réflexions écrites d'un atelier à l'autre. Ces réflexions sur votre démarche de formation lui serviront (et vous serviront) de point de départ pour les prochaines activités. Prenez le temps de bien remplir votre cahier après chacun des cours puisque vous pourrez le consulter lors de l'évaluation.

Le cours *Regard sur ma démarche de formation* est composé de 13 ateliers portant sur des sujets qui vous concernent directement comme adulte en formation. Le contenu de ces ateliers sera enrichi par votre participation à différentes activités (Élève d'un jour, conférences offertes par votre Centre, visite d'une école et Journée carrière).

Prenez quelques minutes pour survoler votre cahier. Vous pouvez repérer les trois grandes sections de votre livre (p. 17-65-94) en lisant les trois titres et le petit texte sous chaque image. Vous vous ferez ainsi une idée du contenu de ce cours. Regardez aussi le tableau des ateliers (p. 7-8) et le journal de bord (p. 107) pour connaître les sujets qui seront abordés.

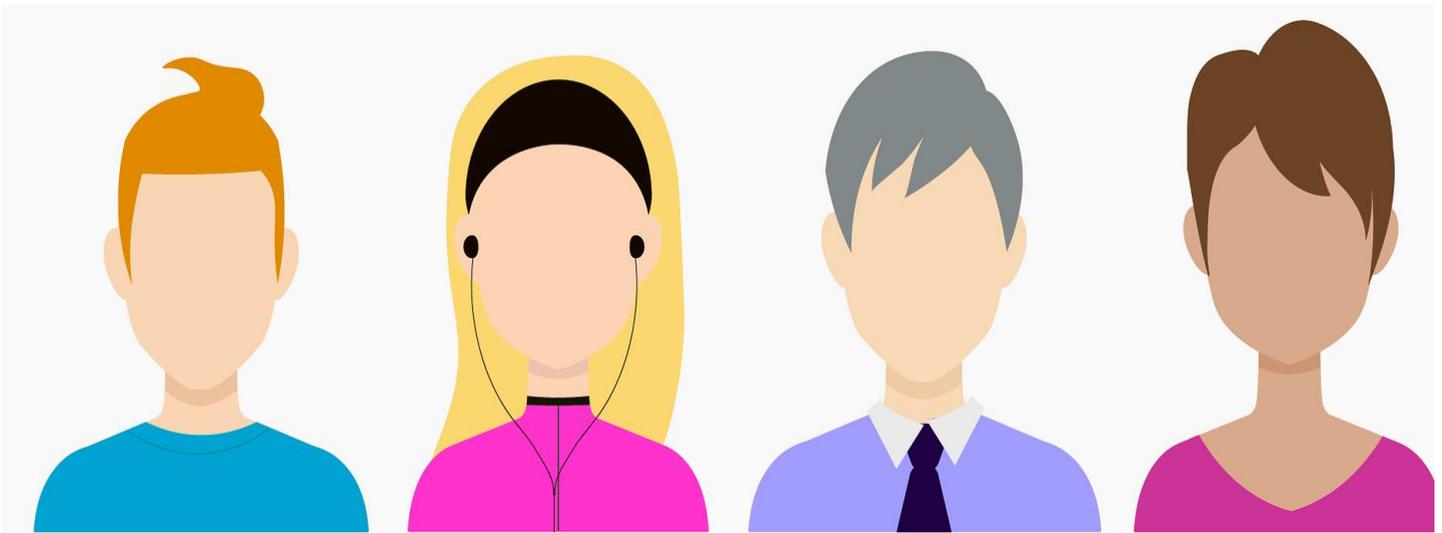
Pourquoi ce cours? Parce que nous croyons que, pour réussir, il ne suffit pas de mettre toute votre énergie sur la compréhension de vos notions de français, de mathématiques ou d'anglais. D'autres éléments vont contribuer de façon importante à l'atteinte de vos objectifs scolaires comme bien **connaître vos facteurs de réalité et vos aspirations, savoir utiliser les ressources pouvant vous aider** et être en mesure d'**élaborer un projet de formation réaliste**. Ce sont les trois compétences que vous développerez dans ce cours. Vous pouvez regarder la grille d'évaluation (p. 11).

La direction, les enseignants et les services complémentaires croient à l'utilité de ce cours pour autant que vous choisissiez de vous impliquer dans le projet. C'est la principale condition à respecter pour que ce cours vous apporte quelque chose. S'impliquer, c'est être présent aux cours, participer, poser des questions, vous concentrer pendant les différents visionnements, partager votre opinion et remplir soigneusement votre cahier.

N'oubliez pas d'inscrire votre nom et la date sur la page couverture de votre cahier.

Confiez votre cahier à votre enseignant à la fin des ateliers. C'est lui qui en protégera la confidentialité.

Bon cours!



GRILLE D'ÉVALUATION

EVR-5002-1

Regard sur ma démarche de formation

« Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de reconnaître ses facteurs de réalité et ses aspirations, d'utiliser des ressources appropriées et de les réinvestir dans l'élaboration de son projet de formation » (MEES, 2018, p. 65).¹

Échelle d'appréciation / Critères d'évaluation	Manifestation d'une compétence marquée	Manifestation d'une compétence assurée	Manifestation d'une compétence acceptable	Manifestation d'une compétence peu développée	Manifestation d'une compétence très peu développée	Note
1. Reconnaissance judicieuse de ses facteurs de réalité et de ses aspirations	L'adulte cerne ses facteurs de réalité et ses aspirations de façon rigoureuse, précise et détaillée. 20	L'adulte cerne ses facteurs de réalité et ses aspirations de façon juste et assez complète. 16	L'adulte cerne ses facteurs de réalité et ses aspirations de façon juste bien que sommaire. 12	L'adulte cerne avec difficulté ses facteurs de réalité et ses aspirations. 8	L'adulte cerne avec une grande difficulté ses facteurs de réalité et ses aspirations. 4	__/20
2. Utilisation appropriée de ressources en lien avec un projet de formation	L'adulte fait des liens, de façon rigoureuse, précise et détaillée, entre sa situation et les ressources à sa disposition. 30	L'adulte fait des liens, de façon juste et assez complète, entre sa situation et les ressources à sa disposition. 24	L'adulte fait des liens, de façon juste bien que sommaire, entre sa situation et les ressources à sa disposition. 18	L'adulte fait des liens avec difficulté entre sa situation et les ressources à sa disposition. 12	L'adulte fait des liens avec une grande difficulté entre sa situation et les ressources à sa disposition. 6	__/30
3. Élaboration cohérente de son projet de formation	L'adulte développe, de façon rigoureuse, précise et détaillée, son projet de formation. 50	L'adulte développe, de façon juste et assez complète, son projet de formation. 40	L'adulte développe, de façon juste bien que sommaire, son projet de formation. 30	L'adulte développe avec difficulté son projet de formation. 20	L'adulte développe avec une grande difficulté son projet de formation. 10	__/50
Résultat final :						__/100

¹ Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2018). *Programme d'études Engagement vers sa réussite*. Gouvernement du Québec. Récupéré le 7 juillet 2020 de http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/adultes-formation-continue/PFGA-engagement-reussite-programme-2018.pdf

Atelier 1

Mieux comprendre le cours

Regard sur ma démarche de formation en 10 questions

La semaine dernière, vous avez reçu votre cahier pour ce nouveau cours. Nous avons lu la présentation (atelier 0) et les objectifs. Nous avons aussi survolé les trois parties de votre cahier ainsi que le journal de bord. Avant d'aborder la matière, nous allons aujourd'hui nous assurer de bien comprendre le contenu et l'utilité de ce nouveau cours.

Commençons par lire l'objectif de l'atelier.



1. OBJECTIF DE L'ATELIER

À la fin de cet atelier, vous comprendrez de façon générale en quoi consiste le cours *Regard sur ma démarche de formation*.

Lorsqu'on débute un nouveau cours, il est très important de connaître son fonctionnement et son contenu de façon générale.

Voyons ce que vous connaissez déjà du cours et ce que vous pouvez apprendre de nouveau à son sujet.

2. QUESTIONNAIRE GÉNÉRAL PORTANT SUR LE COURS EVR-5002

Réponds aux dix questions suivantes en choisissant *vrai* ou *faux*. Tu peux consulter les pages au début de ton cahier pour trouver certaines réponses. Ton enseignant fera la correction avec toi par la suite.



	Vrai	Faux
Le cours EVR-5002 (<i>Regard sur ma démarche de formation</i>) est la suite du cours EVR-5001 (<i>Initiation à la démarche de formation</i>). Je dois donc avoir suivi le premier cours avant d'entreprendre celui-ci.		
Pour ce cours, je travaillerai seul dans mon cahier, à mon rythme.		
Il est important que je sois présent à tous mes cours.		
Les différents ateliers de ce cours portent essentiellement sur une réflexion personnelle. Je n'aurai donc pas les mêmes réponses que les autres adultes de ma classe dans mon cahier et c'est très bien ainsi.		
Trois critères seront évalués lors de l'examen de fin de cours.		
Le 3 ^e critère d'évaluation indique que « l'adulte développe de façon rigoureuse, précise et détaillée, son projet de formation ». Si mon choix de métier n'est toujours pas fait à la fin du cours, je peux quand même réussir le sigle EVR-5002.		
Remplir le journal de bord à la fin du cahier est facultatif.		
Le seul fait de suivre le cours me permettra de clarifier mon projet de formation.		
Préciser mon projet de formation aura un effet positif sur mon quotidien comme adulte en formation.		
Choisir sa carrière est une réflexion personnelle. C'est donc quelque chose que je ferai seul.		

3. LE COURS EVR-5002 EN DÉTAIL

Pour ceux qui aiment avoir une vision d'ensemble d'un cours avant de l'entreprendre, voici ce que vous aurez acquis comme savoir essentiels à la fin de ces ateliers :

SAVOIRS ESSENTIELS	PLUS PRÉCISÉMENT...	ÇA SERT À QUOI?
Je connais mes facteurs de réalité personnels et mes aspirations.	<ul style="list-style-type: none"> • Mes caractéristiques personnelles (mon type décisionnel, mes valeurs, mes centres d'intérêt, mes aptitudes et limites et mon code RIASEC) • Mes conditions de vie (ma situation financière, familiale, sociale, personnelle et mon contexte culturel) • Mes acquis scolaires, extrascolaires et professionnels 	J'en tiens compte dans mon choix de formation pour qu'il soit réaliste et cohérent.
Je connais les ressources du centre de formation.	<ul style="list-style-type: none"> • L'offre de service • Les ressources matérielles et informatiques • Les personnes-ressources 	Je les consulte selon mes besoins pour mener à bien mon projet de formation.
Je connais les ressources extérieures au centre de formation.	<ul style="list-style-type: none"> • L'aide matérielle • L'aide aux revenus et à l'emploi • L'aide des services de santé 	Je les consulte selon mes besoins pour mener à bien mon projet de formation.
Je sais comment faire ma recherche d'information.	<ul style="list-style-type: none"> • Prise d'un rendez-vous • Préparation d'une consultation • Traitement de l'information recueillie • Bilan de la collecte d'information 	Je suis en mesure de trouver l'information manquante pour l'élaboration de mon projet de formation et je sais l'organiser.
Je peux élaborer mon projet de formation ou mon plan d'action.	<ul style="list-style-type: none"> • Mes buts • Mon parcours • Mes ressources • Mes obstacles • Mon échéancier • Mes mesures d'aide • Mes mesures de suivi 	<p>J'ai une vision claire de mon projet de formation.</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Je n'ai pas encore une vision claire de mon projet de formation, mais je sais exactement ce qu'il me manque pour y arriver.</p>

Nous venons de faire un survol du cours *Regard sur ma démarche de formation*. Nous commencerons officiellement la matière des ateliers la semaine prochaine.

Avant de terminer le cours d'aujourd'hui, prenez un petit moment pour réfléchir à votre situation actuelle comme adulte en formation. Où vous situez-vous en ce moment face au défi scolaire que vous avez choisi de relever? Soyez honnête. Cette réflexion vous permettra de faire le point et vous pourrez utiliser certains éléments de vos réponses lors de discussions avec votre enseignant.

Ma situation actuelle comme adulte en formation

1. Qu'est-ce qui t'a motivé à t'inscrire au Centre d'éducation des adultes des Patriotes pour cette année scolaire? Quels sont tes objectifs?

2. Quel est ton niveau de motivation en ce moment? Explique ta réponse.

3. Qu'est-ce qui pourrait t'aider à atteindre tes objectifs scolaires? Explique.

4. Quels sont tes trucs, tes habitudes, tes techniques, tes stratégies pour bien avancer tous les jours dans ton cheminement scolaire? Donnes-en des exemples.

N'hésite pas à discuter avec ton enseignant d'EVR si tu as des questions ou des préoccupations.



1^{re} partie

Reconnaitre ses facteurs de réalité et ses aspirations



« Lorsqu’il reconnaît ses facteurs de réalité et ses aspirations, l’adulte fait preuve de réalisme et d’objectivité. Pour ce faire, il précise ses caractéristiques personnelles et ses conditions de vie, soit sa situation financière, familiale, sociale et son contexte culturel. Puis, il tient compte de ses acquis scolaires, extrascolaires et professionnels » (MEES, 2018, p. 70).²

² Ministère de l’Éducation et de l’Enseignement supérieur (2018). *Programme d’études Engagement vers sa réussite*. Gouvernement du Québec. Récupéré le 7 juillet 2020 de http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/adultes-formation-continue/PFGA-engagement-reussite-programme-2018.pdf

Atelier 2

Découvrir sa manière de prendre des décisions

Au dernier atelier, nous avons pris connaissance du contenu et du fonctionnement général du cours EVR-5002 en répondant au questionnaire « Mieux comprendre le cours *Regard sur ma démarche de formation* en 10 questions ».

Aujourd'hui, nous débutons officiellement.

1. OBJECTIF DE L'ATELIER



À la fin de cet atelier, vous serez capable de reconnaître votre style décisionnel actuel en lien avec votre choix professionnel. Vous apprendrez quels comportements adopter pour devenir un meilleur décideur.

2. RÉFLEXION

Comment faites-vous des choix? 

Les décisions font partie de la vie quotidienne comme décider de ce que vous porterez pour la journée ou choisir un cadeau pour un ami. Lorsqu'on est un adulte en formation, il est important de savoir prendre des décisions concernant son avenir professionnel pour être réaliste et surtout rester motivé. Pour certains, choisir son objectif de formation est quelque chose de simple et pour d'autres, c'est un vrai casse-tête!

Vous avez certainement déjà entendu les expressions « faire un bon choix » ou « faire un choix éclairé ».

Selon vous, que veulent dire ces expressions?

Maintenant, **en lien avec votre choix de profession**, que veut dire, selon vous, faire « un choix éclairé » ou « faire un bon choix »?

Revenons à la notion de décision. Faire des choix, prendre des décisions... ce n'est pas toujours facile. Chaque personne a une manière de prendre des décisions qui lui est propre. Par rapport à votre avenir professionnel, où en êtes-vous? Comment cela se passe-t-il dans votre cheminement pour décider de votre avenir professionnel? Nous allons faire un exercice qui va vous aider à vous situer.

3. PRÉSENTATION DE LA TYPOLOGIE DES OISEAUX

Quel type d'oiseau êtes-vous?

CONSIGNES

- Prendre un surligneur.
- Lire avec votre enseignant les particularités des différents types d'oiseaux.
- Surligner toutes les caractéristiques qui vous décrivent le mieux dans votre façon de vous comporter concernant votre prise de décision pour votre choix de carrière.
- Nommer, à partir de vos annotations et de votre jugement personnel, le ou les types décisionnels qui vous caractérisent.

N.B. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. L'important est de savoir où vous en êtes.

L'AUTRUCHE

« Ne me parlez pas de ça, ça m'énerve! »

- vit beaucoup d'anxiété;
- procrastine, remet à plus tard son choix;
- évite le sujet, car ça le confronte à son indécision;
- attend que le temps arrange les choses.



LE COLIBRI

« Tout m'intéresse! Je veux devenir secrétaire. Non, esthéticienne. Non, intervenante... »

- a une grande curiosité, est ouvert à toutes les possibilités;
- a de la difficulté à définir ses centres d'intérêt, ses compétences;
- peut se sentir déprimé à force de virevolter et de ne jamais se brancher;
- ne va pas toujours au fond des choses;
- ne sait pas que faire un choix, c'est renoncer à quelque chose.



LE PIC-BOIS

« Depuis que je suis tout petit, je veux devenir hygiéniste dentaire. »



- s'acharne à « picosser » sur une seule possibilité en éliminant toutes les autres;
- se forge une image idéaliste de la profession;
- de l'extérieur, il semble ne pas souffrir d'indécision. Cependant, si son choix ne se concrétise pas, il vivra un grand vide.

LE PÉLICAN

« Je vais décider plus tard. J'attends d'être mieux renseigné. »



- ne prend jamais de décisions, car il a le sentiment de ne pas avoir assez d'information pour faire le bon choix.

LE PERROQUET

« Ma conseillère d'orientation m'a suggéré de me diriger vers la soudure. Je l'ai écoutée. Ma mère voulait que je m'oriente vers la représentation, car elle dit que je suis un bon vendeur. Je l'ai écoutée. »



- répète les paroles de son entourage et agit en fonction de celles-ci;
- n'a pas d'opinion claire sur lui-même, son identité, ses centres d'intérêt;
- laisse les autres choisir à sa place.

LA COLOMBE

« Si je retourne aux études, ma famille va être découragée par ma décision. Je ne veux pas la décevoir. J'aime autant continuer à travailler dans mon domaine, ainsi je vais éviter la chicane à la maison. »



- évite les conflits interpersonnels;
- cherche la paix familiale;
- fait des choix pour faire plaisir aux autres;
- a de la difficulté à affirmer ses choix haut et fort, car il n'en a pas fait.

LE PINGOUIN

« Je ne sais pas quoi faire. Il n’y a rien qui me tente... »



- représente l’opposé du colibri;
- ne ressent aucun enthousiasme devant toutes les possibilités qui s’offrent à lui;
- peut se sentir déprimé face à son avenir;
- a peur, inconsciemment, de faire un mauvais choix et préfère éviter de choisir.

LE CANETON

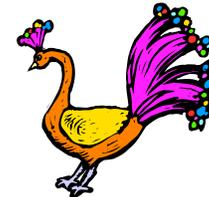
« Mes amis m’ont dit qu’ils ne me voyaient pas en horticulture. J’ai donc laissé tomber mon premier choix. Je n’aurais pas dû. »



- accorde beaucoup d’importance à ses relations sociales;
- craint l’abandon, l’isolement;
- a parfois tendance à se conformer à la norme du groupe;
- semble un peu immature sur le plan vocationnel.

LE PAON

« Je veux devenir gardien de sécurité pour porter un uniforme et me faire respecter. Je veux devenir aide-éducatrice pour que les petits enfants m’aiment et m’admirent. Je veux une profession payante afin de pouvoir maintenir un bon rythme de vie. »



- recherche avant tout le prestige lié à une profession;
- a besoin d’approbation sociale pour se sentir bien dans sa peau;
- rehausse son estime de soi par l’admiration des autres.

LE POUSSIN

« Je manque de confiance en moi pour choisir, je le sais. »



- ne se connaît pas du tout;
- a besoin de vivre des expériences qui le confrontent à lui-même;
- craint l’échec et l’isolement.

L'OIE BLANCHE

« Je veux me lancer en affaires comme tous les membres de ma famille. »

- suit la voie tracée par son ou ses parents;
- se sent parfois obligé de continuer la ligne;
- craint de déplaire à ceux qu'il aime;
- a de la difficulté à définir son identité.



LE PIGEON VOYAGEUR

« J'ai besoin d'aller voir ailleurs, de vivre d'autres défis. Je veux apprendre autrement que sur les bancs d'école. »

- est conscient qu'il ne se connaît pas suffisamment pour faire un choix éclairé;
- veut se donner des moyens d'approfondir sa réflexion en vivant de nouvelles situations;
- cherche à vivre des défis en dehors du monde scolaire;
- cherche parfois à fuir certaines difficultés.



LA CHOUETTE

« Je ne sais pas encore quelle profession je veux exercer, mais je m'interroge. »

- accepte pour un temps de vivre dans le brouillard;
- ouvre grand ses yeux pour saisir le moindre indice qui peut faciliter sa prise de décision;
- consulte des personnes-ressources afin de se connaître davantage.



Activité tirée du livre *S'orienter malgré l'indécision* d'Isabelle Falardeau et Roland Roy.³

Alors... quelle sorte d'oiseau êtes-vous concernant votre choix de carrière?

Une fois qu'on connaît son style décisionnel, qu'est-ce qu'on fait? On se dit que c'est ainsi et qu'on n'y peut rien? Bien sûr que non!

³ Falardeau, I. et Roy, R. (1999). *S'orienter malgré l'indécision : à l'usage des étudiants indécis et de leurs parents déboussolés*. Québec : Septembre Éditeur.

Pour chaque type d'oiseau, il existe des pistes de solutions qui vous amèneront à changer votre attitude par rapport à votre choix de carrière. Des solutions qui vous aideront à prendre en main votre cheminement vers votre carrière.

Voici quelques réponses, selon votre type d'oiseau, qui peuvent déjà vous pister. De nombreuses autres solutions vous seront proposées tout au long de ce cours.

L'oiseau de l'indécision – Devenir un meilleur décideur

Quels comportements devriez-vous adopter pour devenir un meilleur décideur?

- Si je suis une **AUTRUCHE**, je devrai passer à l'action maintenant dans mon processus d'orientation et arrêter de fuir la situation inconfortable qui accompagne l'indécision. 
- Si je suis un **COLIBRI**, je devrai me questionner d'abord sur QUI je suis, sur mes valeurs, mes centres d'intérêt, mes aptitudes, au lieu de me précipiter sur toutes les options qui s'offrent à moi. 
- Si je suis un **PIC-BOIS**, je devrai penser à une ou deux solutions de rechange au lieu de m'acharner sur une seule option qui m'est presque inaccessible. 
- Si je suis un **PÉLICAN**, je devrai me dire que LA profession parfaite n'existe pas. Je devrai aussi me rappeler que ce n'est pas seulement avec ma tête, ma logique, que je vais faire un choix de carrière. Ce que je ressens est également important à considérer. 
- Si je suis un **PERROQUET**, je devrai arrêter d'adopter trop vite les solutions que mon entourage me suggère et me faire ma propre opinion. Je dois prendre le temps de réfléchir. 
- Si je suis une **COLOMBE**, je devrai m'affirmer davantage auprès de mon entourage et exprimer ce qui est vraiment important pour moi, ce que j'envisage pour MA vie. Je dois savoir dire NON aux autres. 
- Si je suis un **PINGOUIN**, je devrai avoir un peu plus confiance en moi et considérer les professions d'un œil plus positif que négatif. Il y a toujours deux côtés à une médaille et je devrai regarder d'abord le côté positif au lieu de toujours centrer mon attention sur ce qui ne me convient pas. 
- Si je suis un **CANETON**, je devrai cesser de faire toujours comme mes amis sans trop me poser de questions. Il faut que je trouve ma propre voie. 

- Si je suis un **PAON**, je devrai m'attarder à d'autres aspects que le prestige associé à une profession. La valeur d'une personne dépend des relations qu'elle établit avec les autres et non de son salaire ni de son titre.



- Si je suis un **POUSSIN**, je devrai apprendre à me connaître davantage en me livrant à une bonne introspection. Je devrai vivre différentes expériences (travail, loisirs, bénévolat) pour m'aider à découvrir mes centres d'intérêt, mes compétences. Je dois aussi acquérir plus d'autonomie et de confiance en moi.



- Si je suis une **OIE BLANCHE**, je devrai me poser des questions avant d'adopter le même métier que mon père ou ma mère et vérifier si cette vie professionnelle correspond vraiment à mon profil, à mes besoins, à mes aptitudes et à mes centres d'intérêt.



- Si je suis un **PIGEON VOYAGEUR**, je devrai travailler quelques mois, partir en voyage ou faire autre chose qu'étudier afin de me connaître davantage. Je ne me sens pas prêt à faire un choix; je dois vivre des expériences pour trouver un sens à ma vie.



- Si je suis une **CHOUETTE**, j'ai la bonne attitude et les bons comportements pour progresser dans ma démarche. Je suis aux prises avec l'indécision, mais je connais les outils qui m'aideront à m'en sortir.



Cet exercice vous a permis d'amorcer votre réflexion.

Selon le ou les types d'oiseaux qui vous représentent le mieux, vous êtes en mesure de constater où vous vous situez face à la prise de décision menant à votre choix de carrière.

Mais pourquoi est-ce si difficile de prendre ce type de décision?

Pourquoi est-ce si stressant de faire un choix de carrière?

Parce que votre arbre n'est pas encore solide et clairement défini.

Il faut prendre le temps d'en clarifier les parties.

Pendant ces ateliers, c'est sur votre arbre que nous allons travailler afin de le rendre bien solide et bien droit!

4. PRÉSENTATION DU DOCUMENT « L'ARBRE ET LE VENT »

L'arbre et le vent



LES FEUILLES
(Tes centres d'intérêt)

LES BRANCHES
(Tes aptitudes)

LE TRONC
(Tes valeurs)

LES RACINES
(Tes besoins)

LE SOL
(Ton environnement)



L'arbre et le vent

En orientation, les **centres d'intérêt** et les **aptitudes** sont comme les feuilles et les branches de l'arbre. Sans coup de vent, sans changement dans la vie, ils peuvent se maintenir et croître pour devenir plus solides. Sous l'effet d'un bon coup de vent, cependant, on sait à quel point les champs d'intérêt et les aptitudes, tout comme les feuilles et les branches, sont fragiles.

Les **valeurs**, à l'image du tronc de l'arbre, sont plus solides et résistent (même au prix de perdre un certain nombre de feuilles) aux coups de vent plus sérieux.

Ni le tronc, ni les branches, ni les feuilles ne sauraient se montrer solides et croître en santé sans que les racines (les **besoins**) contribuent à ce qu'ils grandissent sainement. Ces racines, pour être fortes, doivent pouvoir compter sur un sol riche, non contaminé par des agents destructeurs.

Il est donc important de comprendre vos propres besoins et de vous assurer que votre **environnement** nourrisse ces besoins. **Il est également intéressant de plonger au plus profond de vous-même pour saisir les valeurs dominantes qui guident vos actions et vos choix tout au long de votre vie. Ces valeurs sont la ligne directrice de votre vie et façonnent vos centres d'intérêt et vos aptitudes.**



Document réalisé par Judith Laniel, c.o. du Centre d'éducation des adultes des Patriotes, inspiré des enseignements de Louis Cournoyer, c.o.⁴

⁴ Cournoyer, L. (2020). *Orientation pour tous!* Récupéré le 7 juillet 2020 de www.orientationpourtous.co
EVR-5002 – Cahier de l'élève

5. EN CONCLUSION

Aujourd'hui, nous avons vu votre style décisionnel par la typologie des oiseaux.

Nous savons maintenant qu'il faut bien se connaître (d'après les différentes parties de l'arbre) afin de faire un choix d'avenir éclairé.

Il se peut que votre choix de carrière vous semble déjà clair et que vous ne ressentiez pas le besoin de pousser votre réflexion plus loin. Ce serait une erreur! Vous devez absolument prendre ce temps privilégié pour valider votre choix. De plus, le fait de vous connaître encore mieux vous permettra de prendre d'autres décisions éclairées en lien avec votre choix professionnel (choix entre deux écoles, entre plusieurs emplois, etc.)

À cette étape-ci, vous n'êtes sans doute pas en mesure de nommer spontanément les valeurs qui guident votre vie, vos centres d'intérêt, vos aptitudes et ce qui devra constituer votre environnement tout en tenant compte de vos facteurs de réalité.

C'est pourtant ce que vous serez en mesure de faire à la fin de ces ateliers.

IL EST IMPORTANT DE PORTER UNE ATTENTION PARTICULIÈRE AUX BESOINS FONDAMENTAUX.

Les besoins fondamentaux sont à la base de tout. Ils sont représentés par les racines de votre arbre. Il est important que ces besoins soient satisfaits pour que votre arbre pousse en santé. Des besoins de base non comblés auront un impact sur votre projet de formation. Il est donc important d'y porter attention avant de débiter votre démarche.

N'hésitez pas à demander de l'aide si vous croyez vivre une situation qui vous empêche de répondre à vos besoins de base. Votre tuteur saura vous diriger vers la bonne ressource.

La pyramide élaborée par Abraham Maslow présente la hiérarchie des besoins.



Voici trois citations qui pourront alimenter votre réflexion en lien avec la notion de décision :

« Une décision sans réflexion ne décide rien »

Pierre Baillargeon

« Ne basez pas vos décisions seulement sur les conseils des gens qui n'auront pas à gérer les résultats! »

Bill Murray

« Que vos choix soient le reflet de vos espoirs et non de vos peurs »

Nelson Mandela

Nous poursuivrons cette réflexion la semaine prochaine!

Confiez votre cahier à votre enseignant à la fin des ateliers. C'est lui qui en protégera la confidentialité.



Atelier 3

Construire son échelle de valeurs

Lors du dernier atelier, nous avons exploré votre style décisionnel en lien avec votre avenir professionnel. Vous avez sélectionné les oiseaux qui vous ressemblent dans votre façon de prendre des décisions concernant votre projet de formation.

Par la suite, nous avons observé le document « L'arbre et le vent » pour constater que, lorsque les parties de votre arbre sont clairement définies (lorsque vous avez une bonne connaissance de vous-même), il est beaucoup plus facile de faire un choix éclairé pour votre avenir professionnel. Aujourd'hui, nous allons entreprendre la « solidification de votre arbre ».

Commençons par lire l'objectif de l'atelier.



1. OBJECTIF DE L'ATELIER

À la fin de cet atelier, vous aurez ciblé les valeurs que vous souhaitez retrouver en priorité dans votre milieu de travail.

2. MISE EN SITUATION



Imaginez que vous vous retrouvez dans la situation suivante :

Vous avez terminé vos études et vous occupez un emploi depuis trois ans. Quelqu'un vous offre un autre emploi. Vous devez donc faire un choix : garder votre emploi actuel ou accepter ce nouveau poste qu'on vous offre.

Vous souhaitez bien sûr vous renseigner au sujet de ce nouvel emploi. Quelle est la première question qui vous vient en tête pour guider votre choix, pour vous aider à prendre votre décision?

Écrivez la première question que vous aimeriez poser à cette personne qui vous offre un emploi :

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises questions à poser. Vos réponses sont variées parce que vous êtes tous différents.

Voici des exemples de questions posées dans ce type de situation :

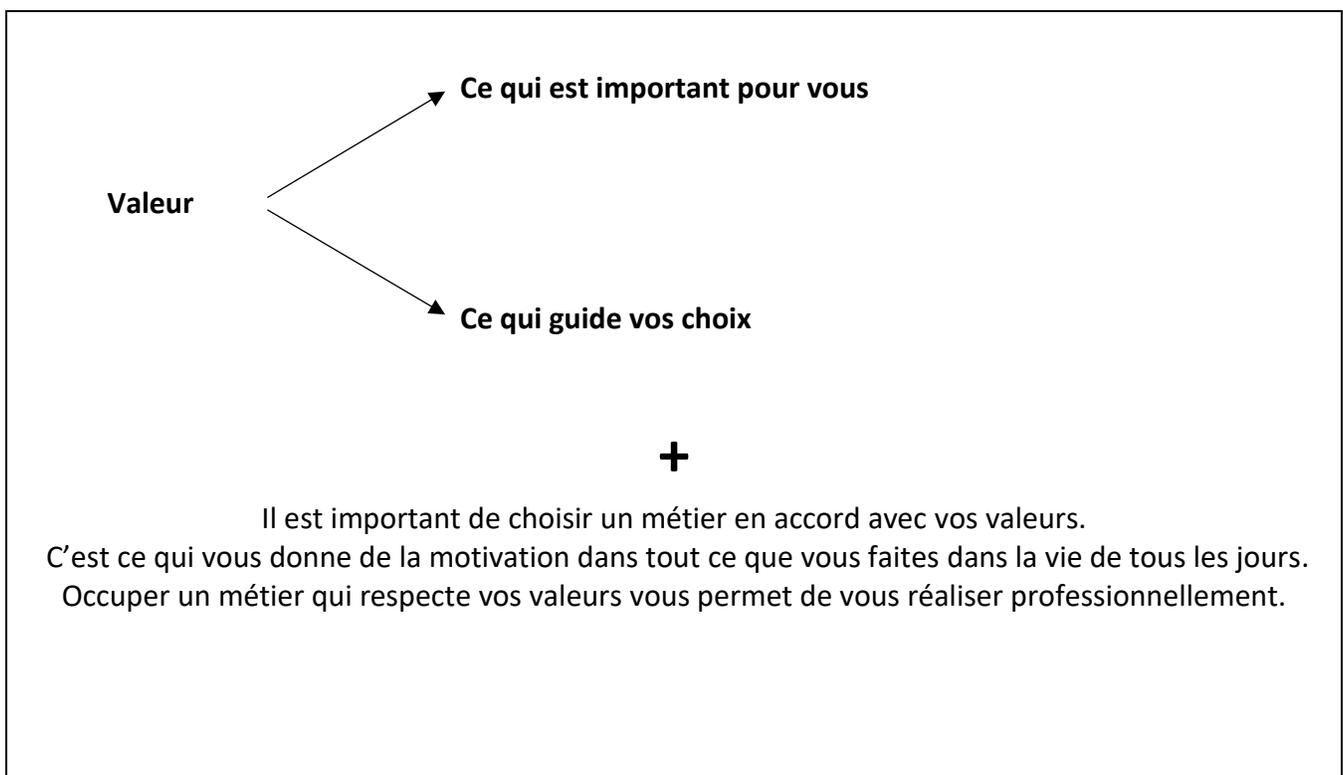
- Quel serait mon horaire de travail?
- Quel serait mon salaire?
- Est-ce que je dois m'éloigner de ma famille pour occuper ce poste?
- Qui serait mon patron?
- Quelles seraient mes tâches?
- Est-ce que le fait d'occuper cet emploi pourrait me faire gravir les échelons dans mon domaine?
- Est-ce que le climat de travail est harmonieux dans cette entreprise?
- Est-ce que ce travail me permettra de voyager?
- Est-ce que j'aurai une bonne sécurité d'emploi?

En fait, sans vous en rendre compte, vous avez choisi une question selon les valeurs que vous priorisez au travail. C'est ce que nous allons définir et explorer aujourd'hui.

3. QU'EST-CE QU'UNE VALEUR?

Nous avons tous un système de valeurs, mais pour plusieurs d'entre nous, il est inconscient. Les valeurs sont immédiatement sollicitées au moment de prendre des décisions, de faire un choix ou de prendre position. Inconsciemment, nous utilisons notre échelle de valeurs comme filtre pour l'ensemble de nos décisions au quotidien.

Nos valeurs personnelles et professionnelles sont reliées. Dans le cadre de ce cours, nous traiterons plus spécifiquement des valeurs liées au monde du travail.



-

Si votre métier ne correspond pas à vos valeurs,
vous risquez de vivre ce qu'on appelle un « conflit de valeurs ».
Il s'agit d'un sentiment de mal-être, de désintéressement et de démotivation face à votre travail.

Il n'y a pas de métier parfait, mais en connaissant nos valeurs,
il est plus facile de trouver un emploi qui nous ressemble
et d'être en général heureux de rentrer travailler!

4. PREMIER EXERCICE PORTANT SUR VOS VALEURS AU TRAVAIL

Nous allons maintenant faire un premier exercice afin de vous aider à déterminer les valeurs qui vous tiennent à cœur au travail.

ATTENTION!

Vos valeurs doivent refléter **VOS** choix personnels. Par exemple, même si vous êtes parent, vous ne devez pas sentir l'obligation de choisir une valeur en lien avec la famille. Ne vous demandez pas ce que vous « devez être » ou les valeurs que vous « devriez avoir ». Ce ne sont pas les normes sociales qui doivent dicter vos valeurs.

CONSIGNES

- a) Lire la liste des valeurs dans le tableau qui suit et surligner spontanément toutes les valeurs qui sont importantes pour vous. En ajouter au besoin.
- b) Lire seulement les valeurs que vous avez retenues. Éliminer celles qui vous semblent moins importantes et garder celles qui sont très importantes pour vous.
- c) Faire une dernière lecture afin de garder les cinq valeurs que vous souhaitez absolument retrouver dans votre milieu de travail. Il n'est pas nécessaire de les placer par ordre d'importance.

Ce qui est le plus important pour moi au travail, c'est :

La satisfaction personnelle	Le bien-être
L'argent	La justice (l'égalité de droits)
Aider les autres	Travailler physiquement ou manuellement
Voyager	Travailler seul, dans un endroit tranquille

Ne pas avoir de déplacements	Le travail d'équipe, la coopération
La reconnaissance (savoir que les efforts que je fais ne passeront pas inaperçus, qu'on me félicitera pour mes réalisations)	Avoir du plaisir
La compétition	Améliorer le monde
Avoir une possibilité de gravir les échelons	Avoir un environnement de travail calme et harmonieux
Avoir une routine (effectuer souvent les mêmes tâches)	La variété (avoir des tâches diversifiées)
L'autonomie	La passion
Avoir un horaire flexible	Avoir un horaire fixe
Travailler à l'extérieur	Travailler à l'intérieur
Travailler avec le public	Ne pas travailler avec le public
Avoir une bonne conciliation travail-famille	La liberté (pouvoir prendre des décisions, être libre de ses choix)
La créativité	Avoir un bon climat de travail
Avoir des avantages sociaux (vacances payées, congés de maladie payés, régime de retraite, etc.)	Le prestige (être respecté et admiré)
L'implication sociale	La soif d'apprendre
Protéger l'environnement	L'apparence
L'accomplissement (atteindre ses buts)	L'aventure (un quotidien imprévu, surprenant, risqué)
La stabilité (avoir un travail régulier et une sécurité d'emploi)	La santé mentale (avoir une tranquillité d'esprit, l'absence de conflits intérieurs)
La santé physique	La productivité
Autre :	Autre :

Voici la liste des cinq valeurs que vous souhaitez retrouver dans votre futur emploi :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



5. DEUXIÈME EXERCICE PORTANT SUR VOS VALEURS AU TRAVAIL

Nous allons maintenant faire un deuxième exercice portant sur les valeurs au travail afin de préciser ou de confirmer les réponses que vous avez obtenues à l'exercice précédent.

Vous devez répondre à 33 questions. Il vous faudra environ 10 minutes pour compléter le tout.

CONSIGNES

a) Rendez-vous au lien suivant :

<https://www.guichetemplois.gc.ca/planification-carriere/questionnaires#careerQuiz>

b) Choisissez cet onglet.



c) Répondez au questionnaire.

d) Lisez vos résultats (seulement les quatre encadrés du haut intitulés *Valeurs importantes*).

e) Gardez vos résultats à l'écran.

6. VOTRE BILAN

À la lumière des résultats obtenus dans les deux exercices, vous êtes maintenant en mesure de déterminer les trois valeurs de travail qui sont les plus importantes pour vous.

En relisant les cinq valeurs retenues au premier exercice, en observant les résultats obtenus à l'exercice en ligne et selon votre jugement personnel, nommez, par ordre d'importance, les trois valeurs que vous associez à votre futur emploi.

1. _____
2. _____
3. _____

7. COMPILATION DANS VOTRE JOURNAL DE BORD

À la fin du cahier se trouve votre journal de bord. Les éléments importants de chaque atelier y seront consignés. Vous aurez ainsi un portrait global de votre profil et un outil très pratique pour l'évaluation.

Rendez-vous à la p.108 de votre cahier et inscrivez vos trois valeurs dans l'espace prévu.

8. EN CONCLUSION

Aujourd'hui, vous avez solidifié le tronc de votre arbre (vos valeurs). C'est une partie importante qui doit être fortement ancrée dans la connaissance de soi!

« Connaitre ses **valeurs**, c'est écrire son propre mode d'emploi pour être soi-même. »
Auteur inconnu



Confiez votre cahier à votre enseignant à la fin des ateliers. C'est lui qui en protégera la confidentialité.

Atelier 4

S'inspirer de ses centres d'intérêt

Lors du dernier atelier, nous avons abordé un premier élément important de la connaissance de soi : les valeurs. Nous avons compris qu'elles constituent des repères essentiels pour orienter vos choix, vos actions et vos comportements. Elles représentent le tronc de l'arbre de la connaissance de soi. Elles sont donc solides, car elles soutiennent l'arbre. Connaître ses valeurs est donc un atout majeur pour un adulte en formation.

Aujourd'hui, nous allons poursuivre la « solidification de votre arbre » en explorant vos centres d'intérêt.

Commençons par lire l'objectif de l'atelier.



1. OBJECTIF DE L'ATELIER

À la fin de cet atelier, vous serez en mesure de nommer vos principaux centres d'intérêt en lien avec le milieu du travail.

2. MISE EN SITUATION



Imaginez que vous vous retrouvez dans la situation suivante : vous participez à une fête et plusieurs personnes se sont regroupées dans différentes pièces de la maison selon leur personnalité.

LA FÊTE DANS QUEL GROUPE SOUHAITES-TU ALLER?

- **Groupe 1 dans la cuisine** : Une personne explique à quel point il est important de suivre une recette étape par étape afin d'arriver au bon résultat. Une autre remarque que l'armoire à épices est rangée par ordre alphabétique.
- **Groupe 2 dans le salon** : Ils sont plus sérieux et parlent d'un reportage sur la greffe de cellules souches, puis d'une solution pour nettoyer les océans.
- **Groupe 3 dans le garage** : Un d'entre eux explique un nouveau moteur, un autre essaie un outil et deux autres discutent de sport.
- **Groupe 4 dans une chambre** : Une personne se confie, elle parle de ses émotions et les autres l'écoutent et cherchent à l'aider.
- **Groupe 5 sur le balcon** : Les gens semblent bien habillés, sont confiants. Un d'entre eux tente de convaincre les autres de participer à un nouveau projet d'affaire.
- **Groupe 6 dans le sous-sol** : Les gens parlent d'idées nouvelles et d'art (musique, danse, théâtre, photographie, littérature, etc.). Une personne propose soudainement de faire du karaoké.



Inspiré de l'activité La Fête. Bolles, R, Cournoyer, L, Lazure, C. (2014) De quelle couleur est votre parachute? Les éditions Reynald Goulet inc

Quel groupe choisis-tu en premier? _____

Ce groupe quitte la fête, vers quel autre groupe te dirigeras-tu? _____

Comme vous le constatez, les réponses varient dans la classe selon la personnalité de chacun. Ce sont vos champs d'intérêt qui vous ont poussés à choisir ces groupes en particulier sans trop vous poser de questions. C'est un bon début vers la connaissance plus approfondie de vos goûts et préférences.

Nous avons tous des champs d'intérêt qui nous animent, nous passionnent. Certains se retrouveront dans nos loisirs, nos activités, alors que d'autres feront partie de notre travail. Ce sont nos centres d'intérêt de travail. C'est ce que nous allons explorer aujourd'hui.

3. PREMIER EXERCICE PORTANT SUR VOS CENTRES D'INTÉRÊT

Nous allons commencer par un exercice plus général que vous devez faire spontanément. Il ressemble à l'exercice du dernier cours sur les valeurs.

CONSIGNES

- Lire la liste des centres d'intérêt dans le tableau qui suit et surligner spontanément ceux qui font partie de votre personnalité. En ajouter au besoin.
- Lire seulement les centres d'intérêt que vous avez retenus. Éliminer ceux qui vous semblent moins importants et garder ceux qui sont très importants pour vous.
- Faire une dernière lecture afin de garder de trois à cinq centres d'intérêt que vous aimeriez retrouver dans votre milieu de travail. Il n'est pas nécessaire de les placer par ordre d'importance.

ATTENTION!

Il ne faut pas confondre centres d'intérêt et aptitudes (que nous verrons au prochain atelier). Une aptitude fait référence à la **capacité** d'accomplir une tâche, alors qu'un centre d'intérêt est un goût, une attirance, une préférence pour quelque chose.



Ce que j'aime, ce que je préfère, ce qui m'attire, c'est :

Travailler manuellement	Transmettre de l'information ou des connaissances à des gens
Comprendre des formules chimiques	Le monde du spectacle
Vendre des idées ou des produits	Utiliser des chiffres
Apprendre de nouvelles langues	Faire la cuisine, créer de nouveaux mets

Prendre soin des animaux	Classer de la « paperasse », des documents
Le milieu de la construction	Soigner mon apparence physique
Travailler dans un laboratoire	Travailler dans une usine
Travailler la terre	Décorer une pièce
Faire de la photographie	Rendre service
Animer un groupe	Me retrouver en plein air
Manipuler des appareils électroniques	Voyager, être sur la route
Organiser, planifier	Conduire des véhicules
Parler en public	Travailler en équipe
Bouger, dépenser de l'énergie	Travailler avec de l'équipement de bureau (ordinateurs, photocopieurs, imprimante, etc.)
Travailler avec des enfants	Le monde de la mode
Aider les gens en difficulté	Faire des tâches répétitives, concrètes
Animer un groupe d'enfants	L'environnement, la nature
Soigner et reconforter les gens	L'informatique
Réparer quelque chose	Échanger des idées
Écouter les gens	Pratiquer des activités sportives
Faire du service à la clientèle	Divertir les gens
Peindre, dessiner, sculpter (activités artistiques)	La vie militaire
Le milieu de la santé	Bricoler des objets
Travailler physiquement	Lire
Jardiner	Convaincre les gens
Travailler avec les jeunes	Enseigner, éduquer
Fabriquer, construire	Lire des cartes géographiques
Aider les gens à résoudre des problèmes	Jouer, écouter de la musique ou l'étudier
Travailler un matériau (bois, métal, verre, etc.)	Suivre une routine bien établie
Utiliser des machines	Réparer des automobiles
Participer à des activités pastorales	Faire du camping, de la chasse, de la pêche
Concevoir, inventer ou créer des choses	Réparer des moteurs, des électroménagers, des ordinateurs, etc.
Travailler avec des familles	Désassembler et assembler un moteur, réparer des appareils
Travailler avec des outils	Surveiller et s'occuper de la sécurité

Dessiner des croquis, des plans	Vous assurer que de l'équipement, de la machinerie ou des instruments fonctionnent bien
Soigner et assister des personnes	L'hôtellerie, la restauration, le tourisme
Conduire, piloter	Travailler avec les nouvelles technologies
Améliorer l'apparence des gens	Travailler auprès des personnes âgées
Travailler dans l'urgence	Organiser des activités spéciales
Faire le ménage, ranger	Ce qui est en lien avec l'esthétique des gens
Rénover	La menuiserie, l'ébénisterie
Prendre soin des enfants	Travailler avec les personnes handicapées
Travailler dans un commerce	Travailler dans les transports
Communiquer avec les gens	Tenir un inventaire
Entretenir un lieu	L'argent, l'économie
La psychologie	Effectuer des examens à l'aide d'instruments
Aménager un espace	La protection de l'environnement
Autre :	Autre :

Voici la liste de trois à cinq centres d'intérêt que vous souhaitez retrouver dans votre futur emploi :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

4. DEUXIÈME EXERCICE PORTANT SUR VOS CENTRES D'INTÉRÊT



Nous allons maintenant faire un deuxième exercice portant sur vos centres d'intérêt au travail afin d'approfondir votre connaissance de vous-même.

Vous devez répondre à 50 questions. Il vous faudra environ 10 minutes pour compléter le tout.

Cet exercice vous permettra de définir vos champs d'intérêt et préférences au travail et de cibler des choix de carrières qui tiennent compte de ces centres d'intérêt.

CONSIGNES

a) Rendez-vous au lien suivant :

<https://www.guichetemplois.gc.ca/planification-carriere/questionnaires#careerQuiz>

b) Choisissez cet onglet.



c) Répondez au questionnaire.

d) Prenez connaissance de vos résultats en lisant la description des trois caractéristiques qui vous sont attribuées.

e) Prenez le temps d'explorer ensuite (plus bas) les métiers correspondant à vos centres d'intérêt en prenant soin de cliquer sur un niveau d'études réaliste pour vous. Vous y trouverez peut-être des métiers auxquels vous n'aviez pas pensé! Il vous suffit de cliquer sur un métier et vous obtiendrez toute l'information pertinente à son sujet.

f) Gardez vos résultats à l'écran.

5. DEVEZ-ÉLÈVE D'UN JOUR

La meilleure façon de valider votre intérêt pour un métier est de passer une journée ou une demi-journée dans le centre de formation professionnelle ou le cégep qui offre la formation qui vous intéresse. Vous visiterez les classes et les espaces de vie. Vous assisterez aux cours et aux ateliers, vous serez en contact avec le matériel et les équipements utilisés et vous pourrez échanger avec les enseignants. Il suffit de compléter le formulaire en ligne. Votre enseignant peut vous aider à le faire.

Ce service est gratuit et offert durant toute l'année scolaire dans la plupart des écoles. Vous pouvez même répéter l'expérience dans différents programmes!

Dans le cadre du cours *Regard sur ma démarche de formation*, il est fortement recommandé de vivre cette expérience au moins une fois. Un espace est prévu dans votre journal de bord pour noter vos impressions suite à cette visite (p.118).

6. COMPILATION DANS VOTRE JOURNAL DE BORD

À la fin du cahier se trouve votre *Journal de bord*. Les éléments importants de chaque atelier y seront consignés. Vous aurez ainsi un portrait global de votre profil et un outil très pratique pour l'évaluation.

Rendez-vous à la p.108 de votre cahier et inscrivez les centres d'intérêt (de 3 à 5) que vous avez relevés lors du premier exercice fait avec le tableau. Inscrivez aussi les trois traits qu'on vous a attribués en lien avec vos champs d'intérêt lors de l'exercice en ligne. Si certains métiers ont attiré votre attention lors de votre exploration, notez-le dans l'encadré prévu à cet effet.

7. EN CONCLUSION

Aujourd'hui, vous avez mieux défini les feuilles de votre arbre en précisant vos centres d'intérêt. C'est une partie importante de l'arbre, mais elle est moins solide que les autres, car elle peut se modifier tout au long de votre vie. Vous ne devez pas vous fier seulement à cette partie de l'arbre pour faire vos choix. Cependant, plusieurs champs d'intérêt sont fortement ancrés en nous et il faut en tenir compte dans notre choix de carrière ou s'assurer qu'ils seront présents dans d'autres domaines de notre vie.

« La meilleure façon de faire du bon boulot, c'est d'aimer ce que vous faites. »
Steve Jobs



Atelier 5

Prendre en compte ses aptitudes et ses limites

Jusqu'à maintenant, vous avez déterminé les valeurs et les centres d'intérêt qui pourraient vous guider vers un emploi compatible avec votre personnalité. Aujourd'hui, vous allez faire l'inventaire de vos aptitudes, c'est-à-dire vos forces, et de vos limites. Vous allez ainsi enrichir et préciser le portrait de vos caractéristiques personnelles.

Commençons par lire l'objectif de l'atelier.



1. OBJECTIF DE L'ATELIER

À la fin de cet atelier, vous serez en mesure de dresser la liste de vos aptitudes et de vos limites, ce qui vous aidera à faire des choix réalistes comme adulte en formation.

2. MISE EN SITUATION



Pensez à la personne que vous connaissez le plus dans votre vie (un ami, un membre de votre famille, votre conjoint, votre enfant, etc.). Si vous aviez à nommer ses **aptitudes** (ses forces, ses habiletés) et ses **limites** (les choses qu'il semble difficile de faire pour cette personne), qu'est-ce qui vous viendrait spontanément en tête (réflexion pour soi-même)?

Inversons maintenant l'exercice! Si nous demandions à cette personne qui vous connaît très bien de nommer vos aptitudes (vos forces, vos habiletés) et vos limites (les choses qu'il vous semble difficile de faire), qu'est-ce qui lui viendrait spontanément en tête à votre avis?

Aptitudes : _____

Limites : _____

3. RÉFLEXION SUR L'IMPORTANCE DE CONNAITRE SES APTITUDES ET SES LIMITES

Connaître ses aptitudes + Connaître ses limites = Faire des choix réalistes pour soi



Chaque personne est unique. Chaque individu possède un ensemble de traits qui lui sont propres et qui constituent sa personnalité. Notre société a besoin de cette belle diversité et vous en faites partie!

Lorsqu'on parle de ses limites, il arrive qu'on se juge sévèrement alors que les limites font aussi partie de la richesse des individus.

Vous avez défini vos valeurs et vos centres d'intérêt lors des ateliers précédents. Prendre du temps pour dresser la liste de vos aptitudes et de vos limites est un cadeau que vous vous faites. Cette réflexion vous permettra de faire des choix réalistes et tout à fait en accord avec vos caractéristiques personnelles.

4. PREMIER EXERCICE PORTANT SUR VOS APTITUDES ET VOS LIMITES

CONSIGNES

Voici un exercice comprenant 45 affirmations en lien avec le monde du travail. Vous devez spontanément inscrire un X dans la colonne qui vous représente. Vous ne devez pas vous questionner longtemps pour chaque affirmation. Si vous hésitez, c'est que votre X doit aller dans la colonne du centre car, en général, vous connaissez clairement vos aptitudes et vos limites.

Il est normal qu'il y ait davantage de X dans la colonne du centre.

	 Vous avez cette aptitude, cette force, cette habileté.	 Ce n'est ni une force ni une limite pour vous (dans la moyenne).	 C'est une <u>limite</u> pour vous, c'est difficile.
Travailler en équipe			
Respecter l'opinion des autres			
Entrer en contact avec les gens			
Travailler manuellement			
Gérer son temps			
Pratiquer des sports			
Parler en public			
Cuisiner			
Prendre des décisions			
Expliquer clairement			
Être patient			
Réagir rapidement dans une situation d'urgence			
Être à l'écoute des gens			
Respecter des consignes			
Créer une œuvre artistique			
Convaincre les gens			
Comprendre les nouvelles technologies			
Maîtriser une autre langue que sa langue maternelle			
Garder un endroit en ordre			
Réparer des objets			
Résoudre un problème mathématique			
Prendre soin des autres			
Exécuter plusieurs tâches à la fois			
Recevoir des consignes et les respecter			
Mémoriser des informations			
Travailler avec méthode			
Consulter les gens, poser des questions au besoin			
Se concentrer sur une longue période			
Soigner son apparence			
Comprendre la mécanique automobile			
Gérer son stress			
Travailler seul			
Estimer des coûts			

Lire des plans			
Être autonome			
Comprendre le fonctionnement d'une machine			
Comprendre les phénomènes scientifiques			
Faire un budget			
Créer un décor harmonieux			
Se fixer des objectifs			
Travailler sous pression			
S'adapter à des heures de travail irrégulières			
Rédiger un texte			
Contrôler ses impulsions			
Respecter les délais			

Nous reviendrons plus tard sur vos résultats.

5. EXERCICE PORTANT SUR LES HABILÉTÉS



Nous allons maintenant faire un deuxième exercice qui a pour but de vous faire découvrir des professions qui mettent en valeur vos aptitudes, vos forces et vos habiletés.

Vous devez répondre à 39 questions. Il vous faudra environ 10 minutes pour compléter le tout.

CONSIGNES

a) Rendez-vous au lien suivant :

<https://www.guichetemplois.gc.ca/planification-carriere/questionnaires#careerQuiz>

b) Choisissez cet onglet.



c) Répondez au questionnaire.

d) Prenez connaissance de vos résultats en lisant la description des deux ou trois caractéristiques qui vous sont attribuées.

- e) Prenez le temps d'explorer ensuite (plus bas) les métiers correspondant à vos habiletés en prenant soin de cliquer sur un niveau d'études réaliste pour vous. Vous y trouverez peut-être des métiers auxquels vous n'aviez pas pensé! Il vous suffit de cliquer sur un métier et vous obtiendrez toute l'information pertinente à son sujet.
- f) Gardez vos résultats à l'écran.

À la lumière des résultats obtenus dans les deux exercices, vous êtes maintenant en mesure de nommer vos principales aptitudes et limites.

En observant le tableau du premier exercice, en relisant les résultats obtenus à l'exercice en ligne et selon votre jugement personnel, répondez aux deux questions suivantes.

Quelles sont vos aptitudes, vos forces, vos habiletés (de 2 à 4 réponses)?

Quelles sont vos limites ou les choses qu'il vous semble plus difficile de faire (de 2 à 4 réponses)?

6. COMPILATION DANS VOTRE JOURNAL DE BORD

Rendez-vous à la p.109 de votre cahier et écrivez les aptitudes et limites qui vous caractérisent. Si certains métiers ont attiré votre attention lors de votre exploration, notez-le dans l'encadré prévu à cet effet.

Rappel : Avez-vous fait votre demande en ligne pour participer à Élève d'un jour afin d'en apprendre davantage sur une formation qui vous intéresse? Demandez l'aide de votre enseignant au besoin. Un espace est prévu dans votre journal de bord pour noter vos impressions suite à cette visite (p.118).

7. EN CONCLUSION

Aujourd'hui, vous avez mieux défini les branches de votre arbre en précisant vos aptitudes. C'est une étape importante qui vous permet aussi de prendre conscience de vos limites. Vous devez ajouter cette partie de l'arbre aux autres (valeurs et intérêts) pour faire vos choix.

« Apprends à reconnaître ce qui te fait avancer et ce qui entrave ta progression. »
Bouddha



Atelier 6

Décoder son profil RIASEC

Les ateliers 2 à 5 vous ont permis de préciser votre profil en explorant vos caractéristiques personnelles telles que votre style décisionnel, vos valeurs, vos centres d'intérêt ainsi que vos aptitudes et limites. Nous allons conclure cette partie du cours de belle façon en découvrant votre profil RIASEC. Cet exercice se base sur vos champs d'intérêt, vos valeurs et vos traits de personnalité dont vous avez maintenant un tableau plus clair. Dans un deuxième temps, nous ajouterons à ce portrait vos acquis scolaires, extrascolaires et professionnels.

Commençons par lire les objectifs de l'atelier.



1. OBJECTIFS DE L'ATELIER

À la fin de cet atelier, vous connaîtrez votre profil RIASEC, ce qui vous permettra d'explorer les métiers qui correspondent à celui-ci.

Vous aurez aussi le portrait de vos acquis scolaires, extrascolaires et professionnels, ce qui représente un atout pour faire vos choix et mener à bien votre projet de formation.

2. LE PROFIL RIASEC EN BREF

Qu'est-ce que le profil RIASEC ou code Holland?

Ce modèle a été mis au point par le psychologue et chercheur John L. Holland. Cette typologie est devenue une référence mondiale en matière d'orientation scolaire et professionnelle. Le D^r Holland distingue six types de personnalité. L'acronyme RIASEC sert à rappeler ces types : **R**éaliste, **I**vestigateur, **A**rtistique, **S**ocial, **E**ntrepreneur et **C**onventionnel.

Connaitre son code RIASEC (3 lettres) est très utile, car de nombreux outils de recherche en lien avec les professions tiennent compte de ce résultat.

3. LE TEST RIASEC ADAPTÉ

Voici un test RIASEC adapté qui vous permettra de déterminer votre code Holland. Lisez attentivement les consignes et prenez aussi le temps de bien lire les textes sous chaque type afin de faire un choix qui vous représente le plus fidèlement possible.

TYPLOGIE DE BASE
(selon le modèle de John L. Holland)

CONSIGNES

Lire les six types de personnalité proposés.

Dans la colonne de droite, indiquer de 0 (peu) à 10 (beaucoup) à quel point ce type vous ressemble.

Quels types me ressemblent et lesquels ne me ressemblent pas?

Sur 10

LE TYPE « R » (réaliste)

Le réaliste est physiquement impliqué, a le sens de la mécanique et de la précision. Il aime le travail concret, plus pratique que théorique.

Il apprécie également se retrouver en plein air et dépenser de l'énergie. Il recherche des sensations fortes et a le goût du risque.

Ses traits de personnalité :

- Courageux, débrouillard, discipliné, efficace, compétitif, ingénieux, logique, pratique et volontaire.
- Pas très sentimental, mais franc.

Ses valeurs :

- Accorde de l'importance au plaisir et à l'action.
- Valorise l'amitié et la « gang ».
- Aime la stabilité et le gros bon sens.

Exemples de métiers, milieux ou domaines compatibles :

L'armée, l'électronique, la mécanique, les services policiers, l'informatique, l'ingénierie, les métiers d'ouvriers et de construction, le dessin technique, le milieu manufacturier, etc.

/10

LE TYPE « I » (investigateur)

L'investigateur aime observer, faire de la recherche, apprendre, investiguer, analyser, réfléchir, évoluer et résoudre des problèmes.

Il aime la résolution de problèmes abstraits ainsi que l'approche et la méthode scientifique.

Cependant, il n'apprécie ni être trop encadré ni devoir respecter des règles trop nombreuses.

Ses traits de personnalité :

- Critique, logique, méthodique, prudent, réservé, rigoureux, solitaire, soucieux d'être bien renseigné, créatif, minutieux, persévérant, studieux et innovateur.
- Curieux intellectuellement, esprit scientifique et indépendant.
- Peut sembler froid et réservé, parfois inflexible et peu social.

Ses valeurs :

- Valorise le savoir, l'excellence et l'apprentissage.
- Accorde de l'importance à la rigueur et au sérieux.

Exemples de métiers, milieux ou domaines compatibles :

Les sciences, la recherche, l'analyse, les mathématiques, la psychologie, la sociologie, la physique, l'ingénierie, la biologie, la santé, l'informatique, l'économie, etc.

/10

LE TYPE « A » (artistique)

L'artistique aime exprimer ses idées et ses pensées sous plusieurs formes (sons, formes, couleurs, mouvements ou textes).

Pour cela, il aime créer, suivre ses intuitions et impulsions sans inhibition.

Donc, sans surprise, il n'apprécie ni les structures et les normes préétablies ni la routine et les sports en général.

/10

Ses traits de personnalité :

- Créatif, émotif, expressif, idéaliste, imaginatif, imprévisible, impulsif, intuitif, indépendant, original, passionné et sensible.
- Remet tout en question, manque parfois d'organisation et n'a pas le sens des affaires.

Ses valeurs :

- Peu conformiste, peu conventionnel dans ses valeurs, recherche l'aventure et le changement.
- Attaché à la liberté d'action et d'expression.

Exemples de métiers, milieux ou domaines compatibles :

Les arts, la littérature, le multimédia, le dessin, le théâtre, le cinéma, la musique, la mode, le design, la photo, etc.

LE TYPE « S » (social)

Le social est attiré par les activités favorisant le contact avec les autres. Il prend plaisir à informer, aider, conseiller, divertir, soigner, enseigner, animer, lire ou écrire, parler et écouter. Il apprécie communiquer avec les autres et s'exprime avec facilité.

Il joue souvent le rôle de médiateur et aime le « PR ». Enfin, il aime comprendre les humains et leurs comportements.

Ses traits de personnalité :

- Généreux, dévoué, patient, calme, franc, responsable, compréhensif et facile d'approche.
- A besoin d'être aimé, d'être apprécié et de se sentir utile.

/10

Ses valeurs :

- Valorise l'honnêteté, l'harmonie, le dialogue et le respect.
- Manifeste un esprit de collaboration et d'écoute.

Exemples de métiers, milieux ou domaines compatibles :

La relation d'aide, la santé, les loisirs, les services sociaux, les relations publiques, l'éducation, la thérapie, les services-conseils, etc.

LE TYPE « E » (entreprenant)

L'entreprenant aime influencer, diriger, décider. Il aime le risque et l'imprévu. C'est pour cela qu'il apprécie être dans l'action et la réalisation. Il aime également organiser. Il sait évaluer la rentabilité des situations rapidement et se montre stratégique dans les relations avec ses collègues. Il aime s'imposer, avoir une image de gagnant, puis il accorde de l'importance à son apparence.

Ses traits de personnalité :

- Déterminé, dynamique, fonceur, inflexible.
- Bonne estime de lui-même.
- Bon meneur, promoteur de projets et habile en société.
- Bon vendeur, persuasif, ambitieux, leader naturel, énergique, positif, sûr de lui et voit grand.

Ses valeurs :

- Encourage l'ambition, le succès, la performance.
- Valorise le confort, le prestige, l'apparence.

Exemples de métiers, milieux ou domaines compatibles :

L'administration, la gestion de projets, la politique, la finance, l'entrepreneuriat, le droit, les affaires publiques, la vente, le commerce, etc.

/10

LE TYPE « C » (conventionnel)

Le conventionnel s'accommode bien des tâches répétitives, aime les directives précises et claires, l'ordre et l'organisation. Il manifeste une grande prudence et une grande discrétion dans ses actes et paroles.

Il aime vivre la simple réalité quotidienne. En d'autres mots, il n'aime ni les imprévus, ni l'ambiguïté, ni les changements trop rapides.

Il préfère les situations structurées et aime également prendre ses précautions.

Ses traits de personnalité :

- Attentif, efficace, rapide, méthodique, consciencieux et fiable.
- Digne de confiance, raisonnable et persévérant.
- Bon confident, réservé et patient.

Ses valeurs :

- Accorde de l'importance à la sécurité, la planification, la tranquillité et la discipline.
- Valorise la famille, l'équilibre et la simplicité.

Exemples de métiers, milieux ou domaines compatibles :

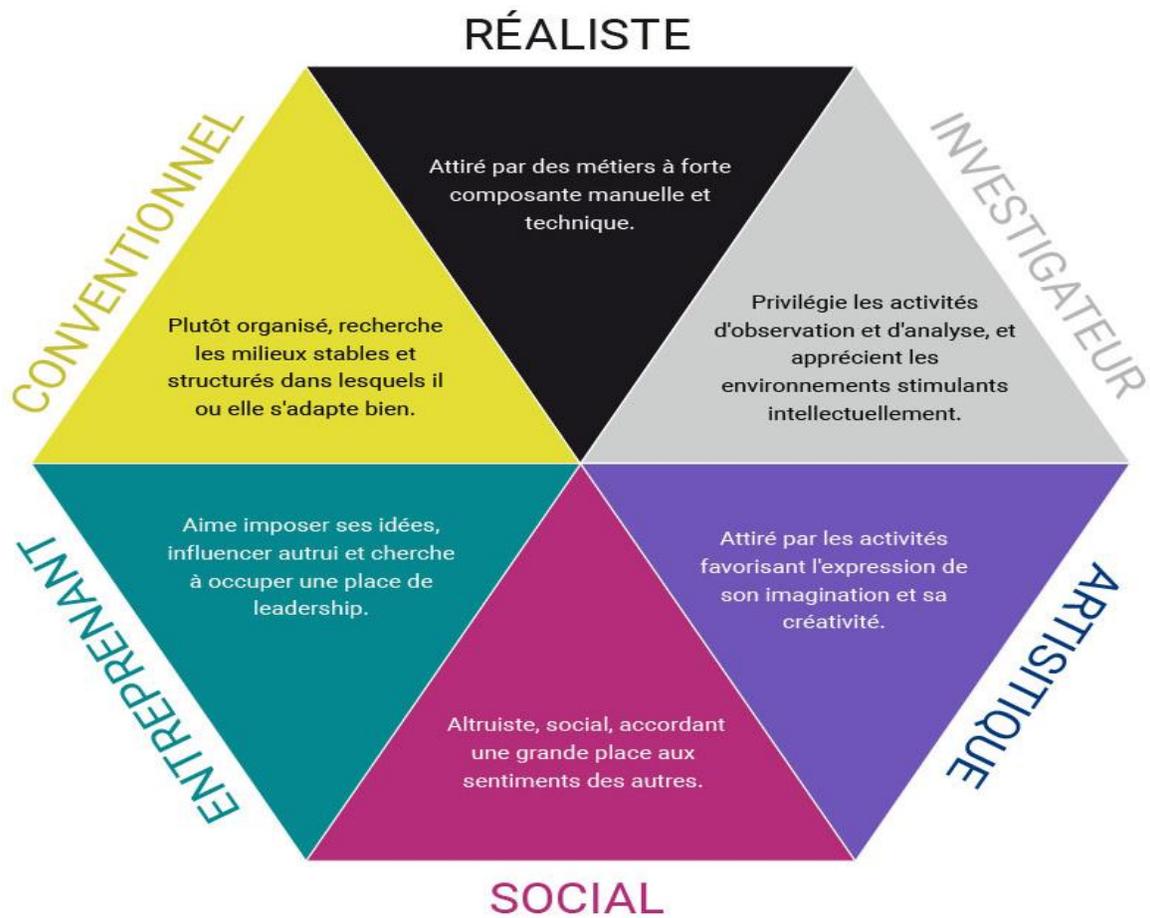
Le travail de bureau, l'administration, la comptabilité, les maths, l'économie, les statistiques, etc.

/10

Afin de visualiser votre résultat, placez les six lettres en ordre (en commençant par la note la plus forte) et surlignez les lettres correspondant à vos trois résultats les plus élevés. Si vous avez inscrit la même note pour deux des lettres, relisez les descriptions et privilégiez celle qui vous caractérise le mieux.

1 2 3 4 5 6

Les trois premiers chiffres représentent votre code Holland. Lors d'un prochain atelier, vous aurez l'occasion de faire des recherches à partir de ce code. Si vous êtes curieux, explorez ce thème sur Internet. Vous constaterez qu'il existe une foule de renseignements en lien avec votre code !



Cet exercice conclut la partie traitant des caractéristiques personnelles en lien avec vos facteurs de réalité. Le prochain sujet que nous aborderons, également lié à vos facteurs de réalité, sera celui des acquis scolaires, extrascolaires et professionnels.



Comme nous l'avons souligné lors de l'atelier sur les aptitudes et les limites, chacun est unique. Votre expérience et vos acquis s'ajoutent en effet à votre personnalité pour vous rendre unique. Il est donc important de faire l'inventaire de ce bagage et de porter un regard sur celui-ci. Bien connaître votre bagage scolaire, extrascolaire et professionnel est un autre aspect de la connaissance de soi qui enrichit votre profil.

4. PORTRAIT DE VOS ACQUIS SCOLAIRES, EXTRASCOLAIRES ET PROFESSIONNELS

- Répondez à la question posée dans les trois tableaux. Concentrez-vous bien afin de ne rien oublier. Notez toutes vos expériences, même si elles vous semblent anodines!
- Surlignez ce qui vous semble particulièrement positif, utile ou à considérer dans votre choix de carrière.

QUELS SONT VOS ACQUIS SCOLAIRES?

Les acquis scolaires sont les cours que vous avez suivis dans le système scolaire, les diplômes que vous avez obtenus, les stages que vous avez faits et les programmes particuliers auxquels vous avez participé.

QUELS SONT VOS ACQUIS EXTRASCOLAIRES?

Les acquis extrascolaires sont tous les autres cours et formations que vous avez suivis et qui sont en lien avec vos loisirs, sports, passe-temps et expériences de bénévolat.

QUELS SONT VOS ACQUIS PROFESSIONNELS?

Les acquis professionnels sont vos expériences de travail et les compétences que vous avez développées sur le marché du travail.

5. COMPILATION DANS VOTRE JOURNAL DE BORD

Rendez-vous à la p.109 de votre cahier et inscrivez les trois lettres du code RIASEC que vous avez obtenues lors de l'exercice.

Rappel : Avez-vous fait votre demande en ligne pour participer à Élève d'un jour afin d'en apprendre davantage sur une formation qui vous intéresse? Demandez l'aide de votre enseignant au besoin. Un espace est prévu dans votre journal de bord pour noter vos impressions suite à cette visite (p.118).

6. EN CONCLUSION

Aujourd'hui, vous avez revu tout ce qui concerne la partie visible de votre arbre à l'aide de l'exercice portant sur le profil RIASEC. Il nous reste à en observer la partie peu apparente, c'est-à-dire le sol (votre environnement). Ce sera le sujet du prochain atelier.



« Aucune expérience n'est gaspillée. Tout dans la vie se passe pour vous faire grandir, vous combler, vous aider à vous comprendre. »

Oprah Winfrey

Atelier 7

Scruter ses conditions de vie

Jusqu'à maintenant, nous avons exploré vos caractéristiques personnelles (style décisionnel, valeurs, centres d'intérêt, aptitudes et limites) ainsi que vos acquis. Pour être totalement réaliste face à votre avenir et faire des choix éclairés, vous devez aussi tenir compte de vos conditions de vie. Les conditions de vie correspondent aux racines de votre arbre (environnement). Il faut les connaître et utiliser des ressources au besoin (prochain atelier) pour concrétiser votre projet scolaire.

Commençons par lire l'objectif de l'atelier.



1. OBJECTIF DE L'ATELIER

À la fin de cet atelier, vous connaîtrez mieux vos conditions de vie, ce qui vous permettra d'organiser de façon réaliste votre démarche de formation, de faire un choix de carrière éclairé et d'avoir recours aux ressources nécessaires à l'atteinte de vos objectifs de formation.

2. MISE EN SITUATION



Lire attentivement ces deux paragraphes et cocher celui qui correspond à votre opinion.

- Quand j'ai un rêve, un objectif, je me dis qu'il n'y a pas de limite. Si je veux, je peux. Il suffit d'y croire vraiment et le rêve se réalisera. Je fonce sans trop me poser de questions.
- Quand j'ai un rêve, un objectif, je me dis que c'est possible, mais en tenant compte de ma réalité. Il faut croire en ses rêves et les adapter à ses conditions de vie si on veut vraiment qu'ils se concrétisent.

Si tu as coché le 1^{er} paragraphe, tu tiens peut-être rarement compte du facteur de réalité « conditions de vie » lorsque tu entreprends un projet.

Si tu as coché le 2^e paragraphe, tu tiens probablement compte du facteur de réalité « conditions de vie » lorsque tu entreprends un projet.

Ce serait bien qu'il suffise de rêver pour que nos souhaits se concrétisent comme le décrit le premier paragraphe de la mise en situation, mais l'expérience nous prouve que c'est plutôt la définition du deuxième paragraphe qui mène à la réussite, surtout dans le domaine scolaire.

3. DÉFINITION ET EXEMPLES DE CONDITIONS DE VIE



De quoi est-il question quand on parle de conditions de vie?



C'est quelque chose qui fait partie de ta vie (un facteur de réalité).
C'est l'état de ta vie, les circonstances dans lesquelles chacun vit sa vie.
Chaque personne a ses propres conditions de vie.

Les conditions de vie se retrouvent dans différents domaines :

- ❖ Conditions familiales
- ❖ Conditions économiques
- ❖ Conditions sociales
- ❖ Conditions culturelles
- ❖ Conditions personnelles

Voici quelques exemples de conditions de vie pour chacune des catégories.

Tu constateras que certaines conditions de vie facilitent le parcours scolaire et la vie professionnelle alors que d'autres les rendent plus difficiles.

Conditions familiales

- Mes parents m'encouragent dans mes études.
- Je suis maman d'une petite fille et je dois m'en occuper seule.
- Mon grand frère m'aide à réviser la veille de mes examens.
- Ma cousine est une « pro des maths » et elle répond à toutes mes questions.
- Je dois souvent prendre soin de ma petite sœur.

Conditions économiques

- J'ai une voiture pour mes déplacements au Centre.
- Je dois travailler de nombreuses heures pour payer mes dépenses.
- Je dois prendre l'autobus très tôt le matin pour me rendre au Centre, car l'autobus fait de nombreux arrêts et un transfert.
- Mon père me donne un montant chaque semaine pour mes dépenses en lien avec l'école.
- Mon employeur est très flexible pour mon horaire de travail.

Conditions sociales

- Mes deux meilleurs amis fréquentent le même Centre que moi.
- Je ne connais personne qui peut m'aider à comprendre la matière scolaire à part mes professeurs.
- Mes collègues de travail m'encouragent à poursuivre mes études.
- Je ne connais personne dans mes classes au Centre.
- Mon ancienne gardienne m'aide à comprendre mes fautes en français.

Conditions culturelles

- Le français n'est pas ma langue maternelle.
- Je pratique une religion différente de celle de mes amis au Centre.
- Je suis bilingue.
- Je viens d'un autre pays.
- Je parle mieux l'anglais que le français.

Conditions personnelles

- Je suis en pleine forme physique.
- J'ai une difficulté d'apprentissage.
- J'ai toujours mal au dos.
- Je suis une personne anxieuse.
- J'ai une grande capacité de concentration.

4. TABLEAU DE VOS CONDITIONS DE VIE

Bien connaître ses conditions de vie et en tenir compte, c'est s'assurer de faire de bons choix et de trouver des ressources pour vous aider au besoin.

Complétez le tableau de vos conditions de vie. Lisez les deux exemples du tableau avant de commencer. N'hésitez pas à demander l'aide de votre enseignant au besoin.

Soyez honnête avec vous-même. Chaque individu a des conditions de vie aidantes et des conditions de vie qui représentent un défi.

PLUS VOUS ÊTES PRÉCIS DANS VOS RÉPONSES, PLUS VOUS AMÉLIOREZ VOS CHANCES DE SUCCÈS!

Tableau de mes conditions de vie

CONSIGNES

Trouvez six exemples de conditions qui font partie de votre vie actuelle en lien avec votre parcours scolaire.

Conditions	Domaines <ul style="list-style-type: none"> - Conditions familiales - Conditions économiques - Conditions sociales - Conditions culturelles - Conditions personnelles 	C'est une condition qui facilite mon parcours scolaire et mon choix professionnel.	C'est une condition qui rend mon parcours scolaire et mon choix professionnel plus difficiles.
Ex. : Je supporte mal les situations stressantes.	Conditions personnelles		X
Ex. : Mes parents payent toutes les dépenses en lien avec mes études.	Conditions économiques	X	
1.			
2.			
3.			

4.			
5.			
6.			

Bravo pour cette réflexion! Surlignez maintenant le numéro des trois conditions de vie qui vous préoccupent le plus parce qu'elles pourraient représenter un obstacle à l'atteinte de votre objectif de formation ou rendre votre choix de carrière difficile.

Lors d'un prochain atelier, nous reprendrons la liste des conditions de vie qui représentent un défi pour vous et nous verrons si des ressources du Centre ou extérieures au Centre pourraient vous venir en aide.

5. COMPILATION DANS VOTRE JOURNAL DE BORD

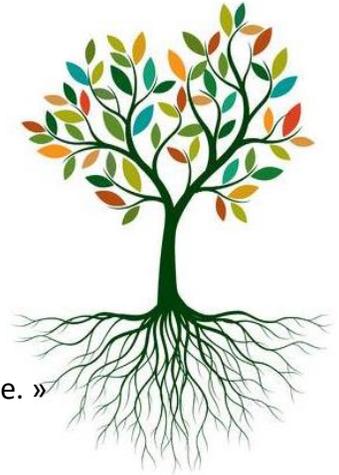
Rendez-vous à la p.109 de votre cahier et écrivez les trois conditions de vie que vous avez surlignées.

Rappel : Avez-vous fait votre demande en ligne pour participer à Élève d'un jour afin d'en apprendre davantage sur une formation qui vous intéresse? Demandez l'aide de votre enseignant au besoin. Un espace est prévu dans votre journal de bord pour noter vos impressions suite à cette visite (p.118).

6. EN CONCLUSION

Les conditions de vie font partie de vos facteurs de réalité. Elles sont représentées par le sol dans lequel votre arbre prend racine.

Il est possible de rendre un sol plus propice à la croissance de l'arbre, comme il est possible pour vous de demander d'être accompagné par quelqu'un qui pourra vous aider à améliorer certaines de vos conditions de vie actuelles. C'est ce que nous aborderons lors du prochain atelier.



« Faire de bons choix, c'est formuler des souhaits en considérant sa vie dans son ensemble. »
Auteur inconnu

Atelier 8

Se mettre à jour



Aujourd'hui, nous prenons un temps d'arrêt pour faire une mise à jour des ateliers 1 à 7.

Il se pourrait que vous ayez été absent lors d'un atelier ou que vous ayez manqué de temps pour terminer certaines parties de cours.

Voici les étapes à suivre pour faire une bonne mise à jour :

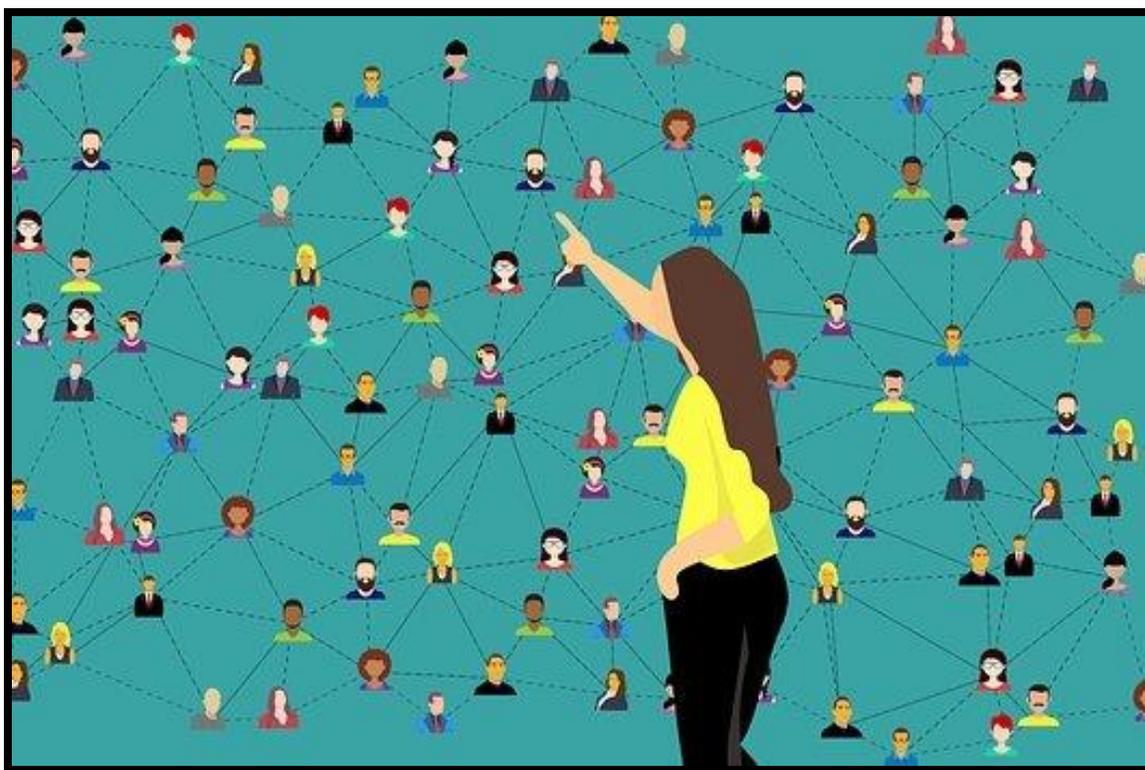
1. Repérer les ateliers que vous avez manqués ou les parties d'ateliers incomplètes.
2. Compléter les ateliers en suivant cet ordre de priorité : 7-3-4-5-6 (les ateliers 1 et 2 ne sont pas à reprendre).
3. Vérifier votre journal de bord (p.107) afin de vous assurer que vous avez inscrit vos réponses pour les ateliers 3 à 7.

Comme vous le constatez, l'idéal est d'être présent à tous les ateliers afin de recevoir l'ensemble de la formation... surtout que ce cours a été conçu pour vous aider dans votre parcours scolaire, bien plus que pour vous amener à réussir une évaluation!



2^e partie

Utiliser des ressources appropriées



« Lorsqu'il utilise des ressources en lien avec un projet de formation, l'adulte considère l'offre de service du centre de formation et tire parti des ressources matérielles et informatiques ainsi que des personnes qui pourront l'accompagner tout au long de son projet. Il fait appel, le cas échéant, à des ressources extérieures pour obtenir de l'aide matérielle, de l'aide au revenu et à l'emploi ou de l'aide des services de santé. Il procède avec rigueur dans sa recherche d'information. En ce sens, il prépare ses consultations et prend les rendez-vous requis. Il traite l'information recueillie et réalise un bilan de cette collecte pour réinvestir dans son projet de formation » (MEES, 2018, p. 70).⁵

⁵ Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2018). *Programme d'études Engagement vers sa réussite*. Gouvernement du Québec. Récupéré le 7 juillet 2020 de http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/adultes-formation-continue/PFGA-engagement-reussite-programme-2018.pdf

Atelier 9

Compter sur ses précieuses ressources

Au dernier atelier, nous avons conclu la partie des facteurs de réalité personnelle en abordant les conditions de vie. Vous avez trouvé six conditions qui sont propres à votre vie dans différents domaines : familial, économique, social, culturel et personnel.

Vos conditions de vie peuvent parfois vous préoccuper et représenter un obstacle dans votre parcours scolaire. Heureusement, différentes ressources sont offertes dans votre Centre et à l'extérieur du Centre afin de vous accompagner vers des solutions ou des options différentes. Nous vous en proposerons quelques-unes aujourd'hui.

Commençons par lire l'objectif de l'atelier.



1. OBJECTIF DE L'ATELIER

À la fin de cet atelier, vous connaîtrez les ressources du Centre et extérieures au Centre qui pourraient vous aider dans votre parcours scolaire.

2. AMORCE

Comme adulte en formation, vous n'êtes pas seul. Des ressources humaines, matérielles et informatiques sont mises à votre disposition pour faciliter votre cheminement scolaire.

Saviez-vous que vous pouvez facilement trouver de l'aide ou des réponses à vos questions à votre centre de formation?

Voici des exemples de questions que peuvent se poser des adultes en formation :

- Quels sont les différents cours et les différentes formules de formation offertes par le Centre?
- Quel est le nombre d'heures prévu par sigle et comment bien planifier le temps à consacrer à mes études?
- J'ai des difficultés d'apprentissage. Est-ce que quelqu'un peut me donner du soutien?
- Qui peut m'aider si je vis une grande démotivation?
- Est-ce que je peux bénéficier d'un transport?
- Quels cours dois-je réussir pour accéder à mon DEP?
- Si j'échoue à un examen, est-il possible de le reprendre?
- Est-ce que je peux recevoir de l'aide financière pendant mon parcours scolaire?
- Est-ce que quelqu'un peut m'aider à définir mon projet de formation?

Selon vos conditions de vie, vous avez certainement besoin d'un accompagnement dans votre recherche de solutions ou d'information. Voyons maintenant quelques ressources du Centre qui pourraient vous aider dans votre parcours.

3. RESSOURCES MATÉRIELLES ET INFORMATIQUES AU CEAP

L'agenda

Une mine d'information se trouve au début de votre agenda (pagination débutant par PE). Eh non! Votre agenda ne contient pas que des pages de calendrier!

Prenez le temps de parcourir ces pages qui deviendront de précieuses ressources durant votre parcours scolaire. Voici certains éléments que vous y retrouverez :

- L'offre de service du centre de formation
- Le calendrier scolaire
- La politique d'évaluation des apprentissages
- Les règles du Centre
- Les informations concernant l'organisation de l'adulte en formation (carte étudiante, transport, casier, arrêt temporaire de formation, nombre d'heures par sigle, procédure pour la reprise d'un examen, reconnaissance des acquis scolaires, etc.)

Les sites Internet

Comme le cours EVR-5002 porte sur votre projet de formation, il est important de pouvoir compter sur une information fiable et récente concernant la formation et les professions. Les trois sites Internet de confiance consultés au CEAP sont *Repères* (site gratuit pendant votre formation au CEAP), *Ma formation en vidéo* et *Inforoute FTP*.

Lors des atelier 10 et 11, vous recevrez une formation qui vous permettra de naviguer et de faire vos propres recherches dans ces trois sites.

4. PERSONNES-RESSOURCES AU CEAP

Vous n'êtes pas seul dans votre démarche scolaire. Une équipe est là pour vous accompagner. N'attendez pas de vous sentir envahi par un problème ou démotivé pour consulter les personnes disponibles pour vous. Si vous ne savez pas à qui vous adresser dans une situation particulière, votre tuteur pourra vous conseiller.

Voici une présentation des personnes-ressources du Centre qui pourraient vous aider. Les diapositives suivantes vous serviront d'aide-mémoire au besoin. N'hésitez pas à prendre des notes pendant le visionnement.

Lien pour la capsule vidéo préparée par Jessie Belleville, conseillère en information scolaire et professionnelle (9 min).

Vous trouverez aussi ce lien sur Teams.

<https://web.microsoftstream.com/video/47419fd4-178e-4ec6-901e-3a2070c03506>



EVR-5002-1

**Ressources du Centre d'éducation des adultes
Personnes-ressources**

Quel est le champ d'action de ces personnes-ressources?



- SARCA - Accueil et références
- Information scolaire et professionnelle
- Orientation
- Service de travail social et d'éducation spécialisée
- Orthopédagogie
- Santé



Centre
d'éducation des adultes
DES PATRIOTES

SARCA – Accueil et références

Tous les points de services du CEAP offrent le service d'accueil et de références pour répondre aux besoins des gens qui désirent s'inscrire ou qui veulent recevoir de l'information. Tu souhaites :

- Acheter un nouveau cahier ou payer des frais
- Faire ton inscription pour la prochaine session
- Avoir un rendez-vous avec une conseillère

- N'oublie pas ton profil!



Centre
d'éducation des adultes
DES PATRIOTES

Information scolaire et professionnelle

Les conseillères aident les élèves à définir leur projet de formation, leurs objectifs professionnels, puis leur offre un soutien à travers ces démarches. Tu as besoin d'information concernant :

- Les différents programmes offerts et les chemins pour t'y rendre
- Ton dossier scolaire et ton profil
- Une demande de rendez-vous avec une conseillère d'orientation
- Les prêts et bourses ou une demande d'admission
- L'authentification d'un document

- N'hésite surtout pas à prendre rendez-vous!



Orientation

Un service d'orientation est proposé aux élèves qui souhaitent approfondir la connaissance qu'ils ont d'eux-mêmes pour faire un choix adapté à leur situation.

- Tu fais un changement de carrière ou un retour à l'école
- Tu as besoin d'explorer les différentes possibilités de carrière
- Tu souhaites valider un choix

- Service offert sur référence de la conseillère en information scolaire



Service de travail social et d'éducation spécialisée

Ce service vise à apporter aide et soutien aux élèves qui vivent des difficultés d'ordre personnel, familial ou social.



- Des activités d'information et de sensibilisation sont offertes en cours d'année (budget et consommation, toxicomanie, persévérance, suicide, etc.)
- Tu as besoin d'outils pour une situation particulière?
- Faire face à tes difficultés, les reconnaître et aller chercher l'aide nécessaire facilitera l'atteinte de tes objectifs!



Orthopédagogie

Ce service assure un soutien spécialisé pour ceux qui ont des difficultés d'apprentissage telles que la dyslexie, la dysorthographe, la dysphasie, un trouble du langage, etc.

- Offert sur référence de votre tuteur
- Les outils adaptés à ta situation te permettront d'avancer plus efficacement!



Santé



Dans chacun des centres de formation, il y a régulièrement la présence d'une infirmière.

- Tu as des questions relatives à ta santé? N'hésite pas à te présenter à son local!

5. RESSOURCES EXTÉRIEURES AU CENTRE DE FORMATION

Pendant votre parcours scolaire, il se peut aussi que vous ayez besoin d'être accompagné par une ressource extérieure au centre de formation. Sachez qu'il existe de nombreuses ressources accessibles, professionnelles et confidentielles. Celles-ci peuvent vous apporter une aide précieuse qui vous permettra de vous concentrer sur vos études.

Le bottin des ressources

Ces ressources se retrouvent dans un bottin de deux pages au début de votre agenda. N'hésitez pas à le consulter. Vous y trouverez des références dans les domaines suivants :

- Services médicaux et sociaux d'urgence
- Lignes d'écoute
- Hébergement / Droit / Justice
- Famille
- Santé mentale : groupes de soutien / services professionnels
- Dépendances
- Emploi
- Dépannage alimentaire et vestimentaire
- Budget / Consommation responsable / Logement

L'aide au revenu et à l'emploi

Votre situation financière est peut-être une préoccupation en lien avec la poursuite de votre formation scolaire.

Voici une présentation des possibilités d'aide au revenu et à l'emploi qui pourraient vous aider. Les diapositives suivantes vous serviront d'aide-mémoire au besoin. N'hésitez pas à prendre des notes pendant le visionnement.

Lien pour la capsule vidéo préparée par Jessie Belleville, conseillère en information scolaire et professionnelle (7 min).

Vous trouverez aussi ce lien sur Teams.

<https://web.microsoftstream.com/video/0effb5e4-11cb-46e2-a496-e462953d68f1>



Centre
d'éducation des adultes
DES PATRIOTES

EVR-5002-1

**Ressources extérieures
Aide au revenu et à l'emploi**

Quelles sont les ressources pour l'aide au revenu et à l'emploi?



- Centre local d'emploi
- Carrefour jeunesse-emploi
- Prêts et bourses



Centre
d'éducation des adultes
DES PATRIOTES

Centre local d'emploi

Travail, Emploi
et Solidarité sociale
Québec 

Les Centres locaux d'emploi (CLE) offrent divers services aux personnes qui ont besoin d'une aide en matière d'emploi ou d'une aide de dernier recours.

- Selon une évaluation de ta situation, tu pourrais avoir accès à une formation subventionnée et un accompagnement plus soutenu

Informe-toi!

- <https://www.mtess.gouv.qc.ca/services-en-ligne/centres-locaux-emploi/localisateur/index.asp>



Centre
d'éducation des adultes
DES PATRIOTES

Carrefour jeunesse-emploi



- Offre des services d'aide à l'emploi pour les 16 à 35 ans
- CV, entrevue, lettre de présentation, contacts avec les employeurs, etc.
- Départ@9 : accompagnement, motivation, autonomie, possible soutien financier
- Et beaucoup plus!

- Il y a un CJE près de chez toi! trouvetoncje.rcjeq.org/



Centre
d'éducation des adultes
DES PATRIOTES

Prêts et bourses



- Le Programme de prêts et bourses du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur permet aux étudiantes et aux étudiants québécois dont les ressources financières sont insuffisantes de poursuivre leurs études à temps plein. Il peut s'agir d'études secondaires en formation professionnelle, d'études collégiales ou universitaires.

- Simulateur de calcul pratique

- <https://www.quebec.ca/education/aide-financiere-aux-etudes/>



Centre
d'éducation des adultes
DES PATRIOTES

Comme vous pouvez le constater, il existe une foule de ressources à votre disposition pour mener à terme votre projet de formation. Nous avons tous besoin d'aide à un moment de notre parcours. Les gens qui atteignent leurs buts sont souvent ceux qui savent s'entourer des bonnes personnes. Que nous y arrivions avec ou sans aide, une belle réussite demeure une belle réussite!



6. RÉFLEXION

À l'atelier 7, vous avez rempli un tableau représentant certaines de vos conditions de vie. Vous avez surligné le numéro des trois conditions de vie qui vous préoccupent le plus. Celles-ci pourraient représenter un obstacle à l'atteinte de votre objectif de formation ou rendre votre choix de carrière difficile.

Nous allons reprendre ces trois conditions de vie dans le tableau suivant. Maintenant que vous connaissez de nombreuses ressources, voyons si certaines d'entre elles pourraient vous aider à améliorer les conditions de vie qui vous préoccupent.

Retour sur le tableau de mes conditions de vie

CONSIGNES

1. Retranscrire dans la première colonne les trois conditions de vie surlignées dans le tableau de la page 61 de votre cahier.
2. Nommer les ressources du Centre ou extérieures au Centre qui pourraient vous aider à améliorer votre situation.

Conditions de vie	Ressources qui pourraient m'aider
1.	
2.	
3.	

7. COMPILATION DANS VOTRE JOURNAL DE BORD

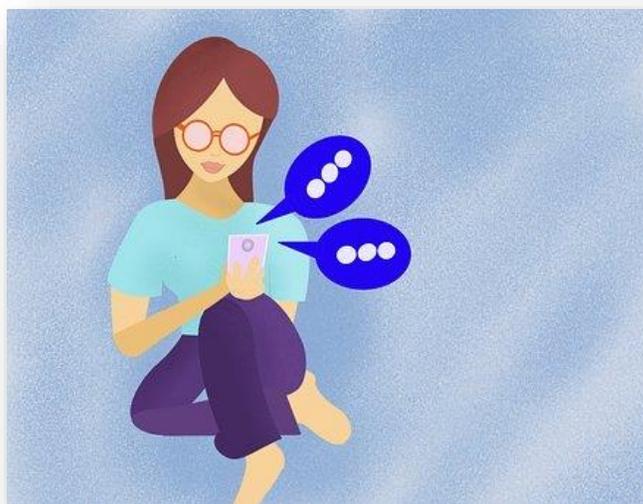
Rendez-vous à la p.110 de votre cahier. Écrivez à côté des trois conditions de vie inscrites à l'atelier 7 les ressources qui pourraient vous aider.

Rappel : Avez-vous fait votre demande en ligne pour participer à Élève d'un jour afin d'en apprendre davantage sur une formation qui vous intéresse? Demandez l'aide de votre enseignant au besoin. Un espace est prévu dans votre journal de bord pour noter vos impressions suite à cette visite (p.118).

8. EN CONCLUSION

Faire un choix de formation et s'engager à atteindre ses buts est un grand défi. Voilà pourquoi il est important que vous consultiez régulièrement la liste des ressources que nous vous avons présentée, car elle peut grandement vous aider à concrétiser vos objectifs.

Vous n'avez pas l'habitude de demander de l'aide? Commencez par de petits pas et n'oubliez jamais que les personnes-ressources vous accompagnent, mais que c'est à vous de faire le travail!



« Demander de l'aide ne signifie pas que vous êtes faible, mais seulement que vous souhaitez rester fort. »
Franck Nicolas

Atelier 10

S'approprier l'incontournable site Repères

Nous en sommes déjà au dixième atelier du cours EVR-5002! Faisons un petit résumé de la matière abordée jusqu'à maintenant. Dans un premier temps, vous avez fait l'inventaire de vos facteurs de réalité (caractéristiques personnelles, conditions de vie et acquis). Dans un deuxième temps, nous vous avons présenté les ressources qui pourraient vous venir en aide (ressources du Centre et ressources extérieures au Centre).

Aujourd'hui, nous allons entreprendre la partie qui concerne la recherche d'information.

Bien vous connaître et savoir utiliser les ressources mises à votre disposition est une excellente base pour faire un choix de formation réaliste. Vous êtes donc prêts à vous mobiliser afin de préciser le contenu de votre projet de formation.

Commençons par lire l'objectif de l'atelier.



1. OBJECTIF DE L'ATELIER

À la fin de cet atelier, vous connaîtrez la structure du système scolaire québécois et vous serez en mesure de naviguer dans le site Internet Repères afin de trouver des renseignements fiables pour votre projet de formation.

2. MISE EN SITUATION



Vous êtes devant votre casier afin de prendre vos effets scolaires et vous rendre à votre premier cours de la journée. Deux élèves se trouvent près de vous. Ils ont cette discussion :

- Moi, je m'en vais en coiffure. Je pense que je dois terminer mon secondaire pour être acceptée au DEP.
- Mais non! Ma cousine est coiffeuse depuis 10 ans et elle n'a pas terminé son cours secondaire.
- Quelle bonne nouvelle! Je ne vais pas terminer mon secondaire alors! Et toi, as-tu un plan?

- Je voulais devenir électricien, mais j'ai changé d'avis. Mon ami m'a dit qu'il faut être fort en mathématiques et, en plus, je pense qu'il n'y a pas d'école qui offre ce DEP près de chez moi.
- Dommage... Il me semble que tu aurais fait un bon électricien, même si je ne connais pas tellement ce métier.

Que pensez-vous de cette conversation? Que remarquez-vous?

3. LE SYSTÈME SCOLAIRE QUÉBÉCOIS

Cette mise en situation nous rappelle l'importance d'être bien informé par des sources fiables et récentes puisque le choix d'une carrière est beaucoup trop important pour être laissé au hasard.

Avant de commencer les recherches visant à préciser votre projet de formation, il est primordial de bien comprendre la structure du système scolaire québécois. Vous connaîtrez ainsi les possibilités qui s'offrent à vous et vous serez en mesure de mieux comprendre et mettre en contexte l'information que vous recueillerez.

Vous serez aussi mieux outillé pour comprendre, par exemple, les propos d'un conseiller en information scolaire ou pour saisir les renseignements lus sur un site Internet d'orientation scolaire.

Voici une présentation du système scolaire québécois. Les diapositives suivantes vous serviront d'aide-mémoire au besoin. N'hésitez pas à prendre des notes pendant le visionnement.

Lien pour la capsule vidéo préparée par Émilie Lamothe, conseillère en orientation (9 min).

Vous trouverez aussi ce lien sur Teams.

<https://web.microsoftstream.com/video/91b31194-b23a-4ff2-bd7c-493afacb1fec>

Ton profil de formation

PROFIL DE FORMATION GÉNÉRALE

CENTRE 301 Centre de formation du Roubaix

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

AN	SEMESTRE	ÉVALUATION
01	01	01
02	02	02
03	03	03
04	04	04
05	05	05
06	06	06

Ton profil de formation

❑ Préalables à la formation professionnelle

- 3^e ou 4^e secondaire en français, mathématiques et anglais

❑ Diplôme d'études secondaires

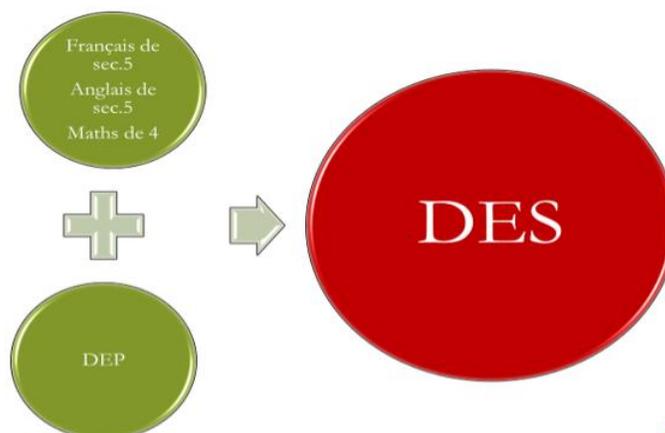
- Français 4 et 5
- Anglais 4 et 5
- 8 unités en mathématiques et sciences et technologie de 4^e ou 5^e secondaire dont au moins 4 unités en mathématiques
- 4 unités en univers social
- 54 unités de 4^e et 5^e secondaire dont 20 unités en 5^e secondaire

❑ Préalables postsecondaires

- Chimie pour DEC en soins infirmiers

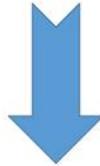


❑ DES-DEP : Une double diplomation



As-tu le bon profil?

Modification de profil



**Prendre rendez-vous
avec une conseillère en information scolaire**

4. COMMENT NAVIGUER SUR LE SITE INTERNET REPÈRES?

Si vous ne deviez consulter qu'un seul site Internet, ce serait certainement le site Repères. Il s'agit du site officiel d'information scolaire et professionnelle. Toute l'information y est regroupée. Il s'agit du meilleur outil informatique pour vous accompagner dans votre réflexion professionnelle et pour répondre à vos questions concernant les formations et les professions.

Profitez-en, il est gratuit pendant votre formation au CEAP!

Voici donc une présentation du site Internet Repères. Le document vous servira d'aide-mémoire au besoin. N'hésitez pas à prendre des notes pendant le visionnement.

Lien pour la capsule vidéo préparée par Judith Laniel, conseillère en orientation (19 min).
Vous trouverez aussi ce lien sur Teams.

<https://web.microsoftstream.com/video/4922fc6e-849b-4308-b54f-f1ea0e2c53bb>

Repères

REPERES - Le site officiel de l'information scolaire et professionnelle - Windows Internet Explorer

https://reperes.reperes.qc.ca/reperes/asp/reperes.asp?

Société GRICS
Technologie au service de l'éducation

REPÈRES
Le site officiel de l'information scolaire et professionnelle

À propos de Repères Pour s'abonner

REPERES.QC.CA

Une source abondante d'information sur les professions, sur les programmes de formation, sur les établissements scolaires et aussi sur les prêts et bourses.
Des explorations de professions et de programmes de formation correspondant à vos aptitudes et à vos intérêts.
Des activités concrètes en lien avec l'approche orientante.
L'accès à un Webfolio, un espace sur Internet pour conserver toutes vos recherches et tous les résultats de vos activités dans REPERES. Et c'est plus encore.

REPERES.QC.CA, un véritable cybercentre donnant accès à de l'information rigoureuse et pertinente en matière de choix de carrière et d'insertion professionnelle.

Accès avec code

Montérégie
Comm. acad. des Patriotes
Code d'accès
Mot de passe
Demarrer
Oups! J'ai oublié

Accès sans code

Veuillez noter que vos données ne pourront être sauvegardées.
Demarrer

Tous droits réservés © GRICS, 2007.

Terminé

démarrer

1. Rends-toi sur le site Internet:
www.reperes.qc.ca

Pour ouvrir ton compte :

1. Montérégie
2. Commission scolaire des Patriotes
3. Ton numéro de fiche (7 chiffres)
4. Le mot de passe qui te sert pour ouvrir ton portail.

Banque d'information scolaire et professionnelle

▼ **Professions**

Recherche des professions par

- listes rapides
- mots clés
- critères spécifiques
- code

Exploration des professions par

- Domaines professionnels
- Profil personnel simplifié
- Profil personnel avancé
- Expérience de travail
- Comparaison
- Cléo

▶ Perspectives d'emploi

▶ Formations

▶ Statistiques de placement

▶ Prêts et bourses

▶ Établissements

▶ Organismes

▶ Programmes d'aide

Activités d'information et d'orientation

- ▶ Exploration par disciplines scolaires
- ▶ Inventaire visuel d'intérêts professionnels (IVIP)
- ▶ MON WEBFOLIO

2. Fais ton exploration de professions :

Par MOTS CLÉS

Recherche de profession par **mots-clés**.

Exemples :

« environnement » « santé » (domaines)

ou

« arpenteur » « journaliste » (professions)

Par DOMAINES PROFESSIONNELS

Exploration de professions ou de formations à partir des **domaines professionnels**.

Par PROFIL PERSONNEL AVANCÉ

Exploration de professions à partir de tes types du **RIASEC-Z** (Test GROUPE 4^e secondaire).

Accueil > Professions > Recherche > Liste > Détail

Ébéniste

- ▶ Identification
- ▶ Tâches
- ▶ Champs d'action
- ▶ Conditions de travail
- ▶ Caractéristiques personnelles
- ▶ Formation
- ▶ Employeurs
- ▶ Perspectives d'emploi
- ▶ Professions apparentées
- ▶ Pour en savoir plus
- ▶ Classifications

Tâches

- Étudie les plans, les spécifications ou les documents
- Sélectionne les matériaux adaptés au projet
- Fabrique les gabarits et/ou les outils sur mesure

Navigation : sers-toi de la barre de menu pour revenir à tes recherches précédentes (en haut de la page) ou du menu à gauche de la page (en orange).

Comment conserver les résultats de tes recherches :

Usager connecté: Corine Desagné

Page 4 de 7

Code CNP-R : 7272-002
Modifié le : 2019-06-06

Porte-documents :
Pour enregistrer tes documents.
Pour les consulter.

Aide-mémoire **Porte-documents**

Accueil > Professions > Recherche

Ébéniste

- ▶ Identification
- ▶ Tâches

5. RECHERCHE DANS REPERES ET NOTES DANS VOTRE JOURNAL DE BORD

À vous de jouer maintenant!

Rendez-vous sur le site www.reperes.qc.ca.

Faites une recherche en utilisant votre code RIASEC (atelier 7, p.54).

Ciblez deux professions qui vous intéressent et qui respectent votre réalité.

Notez ces deux professions dans votre journal de bord à la page 110.

S'il vous reste du temps, faites une recherche qui est pertinente pour vous et qui vous permettra de préciser votre projet de formation.

C'est un moment juste pour vous, afin que vous preniez le temps de penser à votre avenir en ayant à votre portée des renseignements fiables. Vous pouvez lire la description de certaines professions qui vous intéressent, regarder les préalables d'un programme qui attire votre attention, vérifier le salaire d'une profession, etc. Prenez le tout en note dans votre journal de bord (mots clés).

Rappel : Avez-vous fait votre demande en ligne pour participer à Élève d'un jour afin d'en apprendre davantage sur une formation qui vous intéresse? Demandez l'aide de votre enseignant au besoin. Un espace est prévu dans votre journal de bord pour noter vos impressions suite à cette visite (p.118).

6. EN CONCLUSION

Vous connaissez maintenant le système scolaire québécois ainsi qu'une source pour faire vos recherches ou valider vos renseignements. N'hésitez pas à visionner à nouveau les vidéos au besoin et, surtout, poursuivez vos recherches afin de trouver un projet de formation qui vous ressemble.



« La qualité de ta recherche et de ton implication aujourd'hui fera la qualité de ton travail demain. »
Auteur inconnu



Atelier 11

Se renseigner, préciser sa pensée et consulter

Au dernier atelier, vous avez commencé la partie concernant la recherche d'information. Afin d'établir de bonnes bases pour tous, vous avez visionné une vidéo portant sur le système scolaire québécois et vous avez appris à naviguer sur le site Internet Repères.

Aujourd'hui, nous poursuivons la partie qui concerne la recherche d'information.

Commençons par lire les objectifs de l'atelier.



1. OBJECTIFS DE L'ATELIER

À la fin de cet atelier, vous connaîtrez deux sites Internet complémentaires à Repères, vous ferez le point sur votre projet de formation et vous serez en mesure de bien vous préparer pour une consultation en lien avec votre choix professionnel.

2. DEUX SITES INTERNET FIABLES

Lors du dernier atelier, nous avons parcouru le site Repères qui est le site officiel d'information scolaire et professionnelle. Il contient de nombreux renseignements. Certains d'entre vous souhaiteraient peut-être poursuivre leurs recherches en consultant des vidéos plutôt qu'en lisant des textes.

Nous allons donc explorer deux sites complémentaires de confiance en lien avec la formation et les métiers.

Lien pour la capsule vidéo préparée par Judith Laniel, conseillère en orientation (15 min).

Vous trouverez aussi ce lien sur Teams.

<https://web.microsoftstream.com/video/0ead4c93-5381-41c9-bd00-1e79dc6b78bd>

3. FAISONS LE POINT

Les démarches que vous avez faites depuis le début de ce cours ont peut-être confirmé votre choix professionnel. Il se peut aussi que vous n'ayez aucune idée de ce que vous souhaitez exercer comme métier.

Le cours EVR-5002 étant un survol des savoirs menant à l'élaboration de votre projet de formation, il est possible que vous ayez besoin d'un accompagnement professionnel afin de préciser votre choix. Le but de ce cours est justement de vous présenter toutes les ressources en ce qui concerne la recherche et l'accompagnement. Ces outils vous donneront la confiance nécessaire pour passer à l'action et élaborer votre projet de formation. C'est un pas important à franchir pour trouver la motivation de poursuivre vos études.



Cochez les affirmations qui correspondent à votre situation.

- Je connais mon objectif professionnel.
- Je connais les préalables nécessaires pour atteindre mon objectif professionnel.
- Je connais les institutions qui offrent mon programme.
- Je connais les conditions de travail du métier que je souhaite exercer (horaire, salaire, etc.).
- Je connais les conditions d'admission pour le programme qui m'intéresse (test de sélection, entrevue, entre autres).
- Je n'ai aucune idée du métier que je souhaite exercer ni du niveau d'études que je vais atteindre au CEAP.
- J'ai pour objectif d'obtenir mon DES sans savoir ce que je souhaite exercer comme profession.
- J'ai de la difficulté à faire mon choix entre plusieurs professions.
- J'ai des idées concernant mon choix de carrière, mais je ne crois pas être en mesure d'atteindre le niveau d'études exigé.
- Je ne sais pas si je vais poursuivre mes études. Je suis en réflexion.

Si vous avez coché le premier énoncé, il vous suffira de consulter les sites Internet que nous vous avons proposés afin de mettre au point votre projet de formation.

Si vous avez coché un des cinq derniers énoncés, soit que votre réflexion n'est pas terminée, soit qu'il vous manque de l'information importante pour vous permettre d'effectuer votre choix. Dans ce cas, le CEAP vous offre un accompagnement afin de vous aider à préciser votre projet d'études.

Nous vous présentons ici les étapes à suivre pour consulter une conseillère en information scolaire et professionnelle (CISEP). Tout dépendant de vos conditions de vie, il se peut que vous ayez aussi besoin de faire appel à d'autres personnes-ressources (travailleur social, orthopédagogue ou directeur adjoint, par exemple). La démarche sera similaire. Il vous suffira de préciser vos besoins au personnel de l'accueil.

4. PRISE DE RENDEZ-VOUS AVEC UNE CISEP

Vous pouvez affirmer que vous avez un objectif professionnel clair lorsque vous connaissez le métier que vous souhaitez exercer ainsi que tous les paramètres entourant ce métier (études requises, préalables nécessaires, conditions d'admission, perspectives d'emploi, salaire, conditions de travail...).



Si votre objectif professionnel n'est pas encore défini de façon claire, il est important de rencontrer une personne-ressource qui vous aidera à le préciser.

Voici donc les étapes à suivre pour préparer une consultation dans le but de consigner toute l'information nécessaire à l'élaboration de votre projet d'études.

1. Consulter votre horaire (scolaire et personnel) et prendre en note vos disponibilités.
2. Passer à l'accueil de votre Centre avec votre profil pour prendre rendez-vous avec une conseillère en information scolaire et professionnelle.
3. Prendre en note la date, l'heure et l'endroit du rendez-vous (penser de l'écrire à un endroit que vous consultez souvent pour de ne pas l'oublier).
4. Préparer votre consultation afin de maximiser le temps qui vous est accordé.
5. Au moment de la consultation, apporter votre cahier EVR-5002 puisque beaucoup de travail a déjà été fait tout au long des ateliers (valeurs, centres d'intérêt, aptitudes, profil RIASEC, etc.). Utiliser la page suivante de ce cahier pendant la consultation pour poser vos questions et prendre des notes.

IMPORTANT

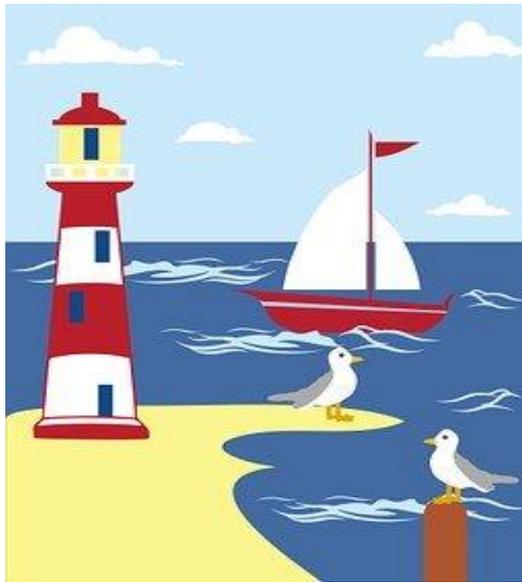
À la suite de votre rencontre, la conseillère en information scolaire et professionnelle vous dirigera vers une conseillère en orientation si elle estime que vous devez approfondir davantage votre recherche pour valider votre choix de carrière.

Prenez ce rendez-vous dès aujourd'hui! Ne le remettez pas à plus tard. C'est votre avenir et vous devez connaître la direction que prendra votre projet de formation. Vous serez ainsi beaucoup plus motivé et structuré. Il faut aussi savoir que vous avez accès à ces consultations gratuitement pendant votre formation au CEAP.

Rappel : Avez-vous fait votre demande en ligne pour participer à Élève d'un jour afin d'en apprendre davantage sur une formation qui vous intéresse? Demandez l'aide de votre enseignant au besoin. Un espace est prévu dans votre journal de bord pour noter vos impressions suite à cette visite (p.118).

6. EN CONCLUSION

Vous connaissez maintenant deux sites Internet supplémentaires fiables en information scolaire pour effectuer vos recherches. Vous avez aussi fait le point sur votre situation afin de savoir où vous en êtes dans la définition de votre projet de formation. Vous avez donc en main tous les outils nécessaires pour préparer une consultation avec une conseillère au besoin.



« Si tu ne sais pas à quel port tu veux te rendre, aucun vent ne te sera favorable. »

David Laroche

S'il reste du temps à la période, vous pouvez explorer les trois sites Internet proposés pour la recherche en information scolaire. N'oubliez pas de prendre en note dans votre journal de bord les renseignements intéressants que vous trouverez.

<https://maformationenvideo.ca/>

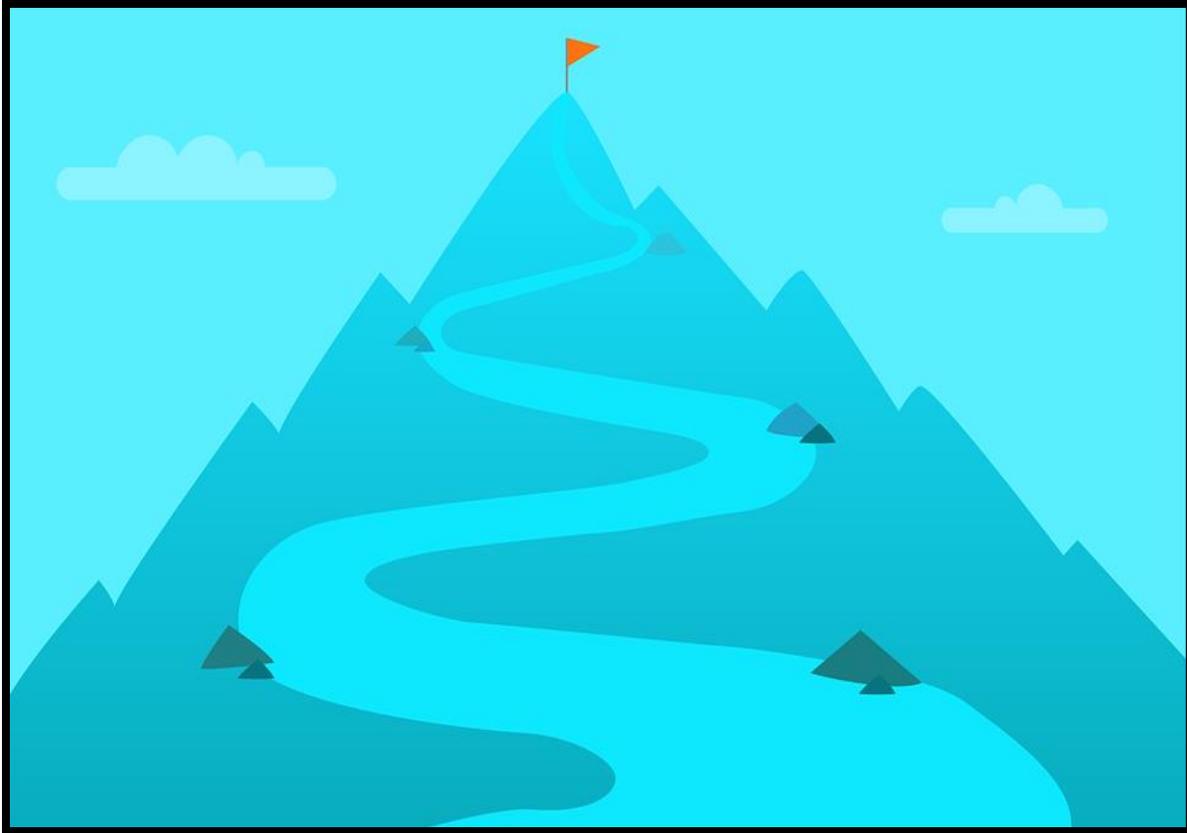
<https://www.inforoutefpt.org/>

<https://www.reperes.qc.ca/>

Le temps mis à votre disposition pendant les ateliers EVR-5002 pour consulter les différentes ressources proposées ne sera probablement pas suffisant. Il vous faudra poursuivre vos recherches par vous-même ou demander à votre tuteur s'il vous permet de prendre un moment en classe afin de préciser votre projet de formation.

3^e partie

Élaborer son projet de formation



« Lorsqu’il élabore son projet de formation, l’adulte définit d’abord son parcours. Il développe ensuite le contenu de son projet en présentant des buts, des ressources, des moyens, les obstacles potentiels, un échéancier ainsi que des mesures d’aide et de suivi. En tout temps, il peut justifier ses choix » (MEES, 2018, p. 70)⁶.

⁶ Ministère de l’Éducation et de l’Enseignement supérieur (2018). *Programme d’études Engagement vers sa réussite*. Gouvernement du Québec. Récupéré le 7 juillet 2020 de http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/adultes-formation-continue/PFGA-engagement-reussite-programme-2018.pdf

Atelier 12

Miser sur la cohérence et le réalisme du projet

La prochaine étape de votre cheminement est de traiter l'information que vous avez recueillie et d'en faire le bilan dans le but d'élaborer votre projet de formation. Cependant, pour bien orienter cette étape, vous devez d'abord savoir ce que vous allez inclure dans votre projet de formation. C'est ce que nous verrons aujourd'hui.

Commençons par lire l'objectif de l'atelier.



1. OBJECTIF DE L'ATELIER

À la fin de cet atelier, vous connaîtrez mieux l'attente de fin de cours qui est l'élaboration cohérente d'un projet de formation. Vous serez alors en mesure de bien orienter le traitement de l'information recueillie et d'en faire le bilan lors du prochain atelier.

2. AMORCE

Le programme d'études *Engagement vers sa réussite (EVR)* comporte cinq cours qui ont chacun des objectifs distincts, mais qui visent tous le même but : accroître les chances de réussite de l'adulte en formation.

Le cours *Regard sur ma démarche de formation* que vous suivez présentement va totalement dans ce sens.

Il a été prouvé maintes fois que bien définir son projet professionnel favorise la motivation scolaire. Vous avez peut-être cherché différentes façons de vous motiver à venir à l'école chaque jour. Vous enviez peut-être parfois certains adultes en formation qui semblent se mettre facilement au travail et réussissent à passer régulièrement des examens. Sachez que, souvent, ces personnes sont motivées parce que leur plan d'action est clairement défini. Elles ont élaboré un projet de formation réaliste et elles connaissent les buts à atteindre, le parcours pour y arriver, l'échéancier à respecter et les obstacles qu'elles pourraient avoir à surmonter.

À la fin de ces ateliers, ce sera à votre tour d'élaborer votre projet de formation. Nous allons donc améliorer vos chances de réussite en vous expliquant la façon de vous y prendre pour que le tout soit cohérent et réaliste.

3. PRÉSENTATION DU CONTENU D'UN PROJET DE FORMATION (ne pas le remplir maintenant)

Le tableau qui suit vous présente ce qui fait partie du contenu d'un projet de formation. Une fois rempli, il vous permettra de visualiser clairement votre projet d'études, ce qui devrait vous aider à garder votre motivation et à vous concentrer sur votre objectif. Voyons quels renseignements il doit contenir. C'est cependant lors du dernier atelier que vous le remplirez.

MON PROJET DE FORMATION

BUTS	Nommer votre but ultime : le métier que vous avez choisi.
	<hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"/>
	Déterminer de petits buts qui vous permettront d'atteindre ce but ultime (préalables à obtenir à la FGA, DEP à faire, examens spécifiques à réussir...).
	<p style="text-align: center;">P. ex. : Terminer mon français et mes mathématiques de 5^e secondaire à la FGA. Faire mon DEP en soudure.</p> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/>

PARCOURS	Liste détaillée des cours et formations nécessaires pour atteindre votre but	Durée prévue pour réussir ces cours ou formations	Lieux où vous suivrez ces cours ou formations
		<hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/>	<hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/>

IMPORTANT

Vous devez être cohérent et réaliste dans l'élaboration de votre projet de formation.

Être cohérent et réaliste signifie que votre choix tient compte de vos caractéristiques personnelles, de vos conditions de vie et de vos acquis (ateliers 2 à 7) ainsi que des ressources qui peuvent vous aider (ateliers 9 à 11).

Vous devez être en mesure de justifier les choix que vous faites en lien avec votre projet de formation.

4. ÊTRE RÉALISTE SANS ABANDONNER SES RÊVES

Vous aimeriez peut-être travailler dans un domaine qui vous semble inaccessible parce que son niveau d'études vous paraît inatteignable. La bonne nouvelle est que, pour la majorité des secteurs d'activité, un programme d'études est offert à différents niveaux de formation. Faites bien vos recherches et vous constaterez que les possibilités sont grandes. Voici des exemples :

Vous aimez ce secteur d'activité?	Formation professionnelle	Formation technique au collégial	Formation universitaire
Tourisme et loisirs	<ul style="list-style-type: none">• Vente de voyages	<ul style="list-style-type: none">• Technique de tourisme	<ul style="list-style-type: none">• Gestion de tourisme et d'hôtellerie
Aéronautique	<ul style="list-style-type: none">• Montage mécanique en aérospatiale	<ul style="list-style-type: none">• Technicien en génie mécanique	<ul style="list-style-type: none">• Ingénieur en aéronautique
Santé	<ul style="list-style-type: none">• Assistance dentaire	<ul style="list-style-type: none">• Technique de denturologie• Technique d'hygiène dentaire	<ul style="list-style-type: none">• Médecine dentaire
Commerce	<ul style="list-style-type: none">• Vente-conseil	<ul style="list-style-type: none">• Gestion de commerce	<ul style="list-style-type: none">• Administration
Bâtiment et travaux publics	<ul style="list-style-type: none">• Dessin de bâtiment	<ul style="list-style-type: none">• Technologie de l'architecture• Technologie de la mécanique du bâtiment	<ul style="list-style-type: none">• Architecture• Design du bâtiment

Arts	<ul style="list-style-type: none"> • Décoration intérieure et étalage 	<ul style="list-style-type: none"> • Technique de design d'intérieur 	<ul style="list-style-type: none"> • Design d'intérieur
Chimie	<ul style="list-style-type: none"> • Conduite de procédés de traitement de l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Assainissement de l'eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Chimie de l'environnement
Communication et documentation	<ul style="list-style-type: none"> • Procédés infographiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Technique d'intégration multimédia • Infographie et préimpression 	<ul style="list-style-type: none"> • Design graphique
Administration	<ul style="list-style-type: none"> • Comptabilité 	<ul style="list-style-type: none"> • Technique de comptabilité et de gestion 	<ul style="list-style-type: none"> • Comptabilité professionnelle • Comptabilité de management
Services juridiques	<ul style="list-style-type: none"> • Secrétariat juridique 	<ul style="list-style-type: none"> • Technique juridique 	<ul style="list-style-type: none"> • Droit

5. APPARENTE INDÉCISION : QUOI FAIRE?

Quoi faire si vous n'êtes pas prêt à élaborer votre projet de formation comme le suggère le tableau précédent? Avant même d'entreprendre ce cours, certains, parmi vous, connaissaient déjà les détails de leur objectif scolaire. Il sera donc facile pour ces étudiants de compléter le tableau de leur projet de formation. Pour d'autres, ce sera possible à la suite de certaines recherches qu'ils devront effectuer. Il se peut aussi que vous soyez dans l'impossibilité d'élaborer votre projet de formation maintenant parce qu'il vous reste des réflexions à faire, des décisions à prendre, une rencontre à laquelle assister...

Si vous n'êtes pas prêt à élaborer votre projet de formation (tableau p.96-97), vous devrez avoir un plan d'action qui vous mènera à le définir dans un avenir rapproché.

Voici le tableau qui vous permettra de planifier votre plan d'action pour ensuite définir votre projet de formation. Ce tableau n'est pas à remplir maintenant. Voyons d'abord quels renseignements il doit contenir.

6. EN CONCLUSION

Maintenant que vous connaissez le contenu du projet de formation et du plan d'action, vous serez en mesure de sélectionner les renseignements pertinents. C'est ce que vous ferez au prochain atelier.

Si vous pensez qu'il vous reste quelques recherches à faire pour avoir en main toute l'information qui vous permettra d'élaborer votre projet de formation, vous pouvez consulter les sites que nous vous avons déjà proposés.

Comme nous l'avons dit précédemment, le temps mis à votre disposition pendant les ateliers EVR-5002 pour consulter les différentes ressources n'est probablement pas suffisant. Il vous faut peut-être poursuivre vos recherches par vous-même ou demander à votre enseignant s'il vous permet de prendre un moment en classe pour le faire.

Voici l'adresse des sites à consulter qui ont été présentés lors des ateliers 10 et 11.

N'oubliez pas de prendre en note dans votre journal de bord les renseignements intéressants que vous trouverez!

<https://maformationenvideo.ca/>

<https://www.inforoutefpt.org/>

<https://www.reperes.qc.ca/>



« Élaborer ton projet de formation, c'est tracer ton chemin à ton image et avec réalisme. »
Auteur inconnu

Atelier 13

Faire le bilan de ses recherches

Au dernier atelier, vous avez appris comment préciser votre projet de formation. Vous connaissez maintenant les éléments importants à y inclure afin qu'il soit clairement défini. La prochaine étape est de traiter l'information que vous avez recueillie dans le but de l'élaborer.

Nous vous rappelons que vous préparerez un plan d'action si vous n'êtes pas prêt à élaborer votre projet de formation.

Commençons par lire l'objectif de l'atelier.



1. OBJECTIF DE L'ATELIER

À la fin de cet atelier, vous aurez sélectionné et organisé l'information pertinente à l'élaboration de votre projet de formation qui se fera au prochain atelier.

2. COMMENT SÉLECTIONNER ET ORGANISER L'INFORMATION?

Vous devez maintenant rassembler l'information que vous avez recueillie et retenir celle qui sera pertinente pour l'élaboration de votre projet de formation.

Voici des étapes que vous pouvez suivre pour bien faire ce travail :

1. Rassembler tous les documents qui sont en lien avec votre projet de formation.
 - Votre agenda (pour les renseignements des premières pages)
 - Votre horaire (pour les codes de cours actuels)
 - Votre profil
 - Des notes prises et des documents remis lors l'activité Élève d'un jour, la Journée carrière ou encore la visite d'une école professionnelle ou d'un cégep
 - Des notes prises et des documents remis lors d'un rendez-vous avec la conseillère en formation scolaire et professionnelle ou la conseillère en orientation
 - Votre cahier EVR-5002 et son journal de bord rempli
 - Tout autre document en lien avec votre projet de formation
2. Évaluer la pertinence de l'information que vous avez en main en vous référant au tableau « Mon projet de formation » de l'atelier précédent et conserver ce qui vous sera utile.

SAVOIRS ESSENTIELS	PLUS PRÉCISÉMENT...	ÇA SERT À QUOI?
Je connais mes facteurs de réalité personnels et mes aspirations.	<ul style="list-style-type: none"> • Mes caractéristiques personnelles (mon type décisionnel, mes valeurs, mes centres d'intérêt, mes aptitudes et limites et mon code RIASEC) • Mes conditions de vie (ma situation financière, familiale, sociale, personnelle et mon contexte culturel) • Mes acquis scolaires, extrascolaires et professionnels 	J'en tiens compte dans mon choix de formation pour qu'il soit réaliste et cohérent.
Je connais les ressources du centre de formation.	<ul style="list-style-type: none"> • L'offre de service • Les ressources matérielles et informatiques • Les personnes-ressources 	Je les consulte selon mes besoins pour mener à bien mon projet de formation.
Je connais les ressources extérieures au centre de formation.	<ul style="list-style-type: none"> • L'aide matérielle • L'aide aux revenus et à l'emploi • L'aide des services de santé 	Je les consulte selon mes besoins pour mener à bien mon projet de formation.
Je sais comment faire ma recherche d'information.	<ul style="list-style-type: none"> • Prise d'un rendez-vous • Préparation d'une consultation • Traitement de l'information recueillie • Bilan de la collecte d'information 	Je suis en mesure de trouver l'information manquante pour l'élaboration de mon projet de formation et je sais l'organiser.
Je peux élaborer mon projet de formation ou mon plan d'action.	<ul style="list-style-type: none"> • Mes buts • Mon parcours • Mes ressources • Mes obstacles • Mon échéancier • Mes mesures d'aide • Mes mesures de suivi 	<p>J'ai une vision claire de mon projet de formation.</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p>Je n'ai pas encore une vision claire de mon projet de formation, mais je sais exactement ce qu'il me manque pour y arriver.</p>

Atelier 14

Mettre au point son projet de formation

Au dernier atelier, vous avez rassemblé et classé l'information pertinente pour élaborer votre projet de formation ou votre plan d'action. C'est aujourd'hui que cette étape se concrétisera.

Commençons par lire l'objectif de l'atelier.



1. OBJECTIF DE L'ATELIER

À la fin de cet atelier, vous aurez précisé votre projet de formation ou votre plan d'action dans le but de donner du sens à vos études.

2. AMORCE

C'est aujourd'hui que cet atelier se termine. Nous espérons qu'il vous aura permis de mieux vous connaître, de constater que de l'aide est disponible pour vous et surtout de savoir comment planifier votre projet de carrière de façon réaliste et cohérente.



Toutes les découvertes que vous avez faites durant ce cours pourront vous servir ultérieurement. À n'importe quel moment de votre vie, il pourrait se produire des changements qui vous demanderont de revoir vos choix. Vous vous ajusterez alors tout simplement en fonction de cette nouvelle réalité. La réflexion que vous avez effectuée durant ce cours et les outils que vous avez appris à utiliser vous serviront, le temps venu, à poursuivre votre cheminement ou à revoir votre projet de formation. N'hésitez pas à reprendre rendez-vous avec la conseillère en information scolaire et professionnelle si vous en ressentez le besoin.

C'est de votre avenir dont il s'agit. Prenez-le en main. Plus votre projet de carrière sera précis, à votre image et réaliste, plus vous serez motivé à vous investir dans vos études.

Passons donc à la dernière étape!



3. ENFIN AU FIL D'ARRIVÉE!

Vous allez aujourd'hui préciser votre projet de formation. Si vous n'êtes pas en mesure de le faire, vous préparerez plutôt un plan d'action.

C'est dans la section de l'atelier 14 (p. 113 à 115) de votre journal de bord que vous retrouverez ces deux tableaux.

Ces tableaux représentent des outils d'accompagnement. Il se peut donc que certaines cases soient difficiles à remplir. Rappelez-vous que le but de l'un ou l'autre de ces tableaux n'est pas de remplir des cases, mais de rendre votre projet d'études clair pour vous-même. Bref, ce n'est pas la quantité de renseignements qui compte, mais leur pertinence.

Ayez en main l'information préparée lors du dernier atelier et lancez-vous!

BONNE CONTINUATION!

« L'avenir dépend de ce que nous faisons dans le présent. »
Mahatma Gandhi

EVR-5002

Regard sur ma démarche de formation

Journal de bord



Vous utiliserez ce journal de bord tout au long du cours EVR-5002 afin d'y consigner des renseignements importants concernant votre projet de formation.

En plus des notes en lien avec les différents ateliers, n'hésitez pas à y ajouter tout ce qui peut vous aider dans votre réflexion.

L'information est classée selon les trois critères d'évaluation.

Vous pourrez utiliser ce journal de bord ainsi que votre cahier lors de l'évaluation.

Bonne démarche!



IMPORTANT



Atelier 3

Trois valeurs que je souhaite retrouver dans mon travail :

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Atelier 4

De trois à cinq centres d'intérêt que je souhaite retrouver dans mon travail :

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

Trois traits qui m'ont été attribués à la suite du test fait en ligne :

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____



Des métiers qui tiennent compte de mes centres d'intérêt et qui ont attiré mon attention pendant ma recherche :

Atelier 5

Mes principales aptitudes en lien avec le travail :

Mes principales limites en lien avec le travail :

Des métiers qui correspondent à mes habiletés et qui ont attiré mon attention pendant ma recherche :

Atelier 6 Mon code RIASEC : ____ ____ ____

Atelier 7

Trois conditions de vie qui représentent un défi pour moi en lien avec ma formation :

1. _____
2. _____
3. _____



UTILISATION APPROPRIÉE DES RESSOURCES EN LIEN AVEC UN PROJET DE FORMATION

Atelier 9



Ressources qui peuvent m'aider en lien avec les trois conditions de vie qui représentent un défi pour moi en lien avec ma formation (pour répondre, reprenez dans l'ordre les trois conditions inscrites à l'atelier 7) :

J'ai besoin de... (Quel est le besoin en lien avec les conditions notées à l'atelier 7?)

1. _____

2. _____

3. _____

Qui ou qu'est-ce qui pourrait m'aider?

Atelier 10

Deux professions trouvées dans Repères qui correspondent à mon code RIASEC, m'intéressent et respectent ma réalité :

1. _____

2. _____

Atelier 14

MON PROJET DE FORMATION			
BUTS	Votre but ultime : le métier que vous avez choisi. <hr/>		
	Les buts à atteindre en cours de route qui vous permettront d'atteindre ce but ultime (préalables à obtenir à la FGA, DEP à faire, examens spécifiques à réussir...). Ne pas nommer les cours en détail. <hr/>		
PARCOURS	Liste détaillée des cours et formations nécessaires pour atteindre votre but	Durée prévue pour réussir ces cours ou formations	Lieux où vous suivrez ces cours ou formations
	<hr/>	<hr/>	<hr/>

	Objectifs à court terme	Objectifs à moyen terme	Objectifs à long terme
ÉCHÉANCIER	<hr/>	<hr/>	<hr/>
OBSTACLES	<p>Obstacles humains, matériels ou financiers que vous pourriez rencontrer durant votre parcours</p>	<p>Mesures d'aide à envisager pour surmonter ces obstacles</p>	<p>Mesures de suivi (moyens de savoir si la mesure d'aide fonctionne)</p>

IMPORTANT

Vous devez être cohérent et réaliste dans l'élaboration de votre projet de formation.

Être cohérent et réaliste signifie que votre choix tient compte de vos caractéristiques personnelles, de vos conditions de vie et de vos acquis (ateliers 2 à 7) ainsi que des ressources qui peuvent vous aider (ateliers 9 à 11).

Vous devez être en mesure de justifier les choix que vous faites en lien avec votre projet de formation.

Atelier 14

PLAN D'ACTION

Pour ceux qui ne sont pas prêts à élaborer leur projet de formation

QUOI?

Quels gestes me reste-t-il à poser pour arriver à élaborer mon projet de formation? Soyez précis.

- Effectuer des recherches supplémentaires?
- Consulter?
- M'inscrire comme Élève d'un jour?
- Communiquer avec une personne en particulier?

QUAND?

- À quelle date cela va-t-il se passer?
- Jusqu'à quand est-ce que je me donne?
- Quel est mon échéancier?





Autres sources d'exploration



Journée carrière

Lors de ta visite, as-tu eu un coup de cœur pour une ou des formations?
Voici un tableau qui peut t'aider à noter tes idées.



Formations qui me semblent attrayantes	Formation 1	Formation 2	Formation 3
Préalables exigés			
Qualités exigées			
Lieu de formation			
Moment du début de la formation			
Ce qui m'attire dans cette formation			

Autres notes :



Élève d'un jour

Voici des questions qui peuvent t'aider à prendre des notes en lien avec l'expérience que tu viens de vivre.

Quel est le titre de la formation que tu as explorée? _____

Qu'as-tu appris au sujet de cette formation?

Qu'est-ce qui est différent de ce à quoi tu t'attendais au sujet de cette formation?

Après ton expérience d'élève d'un jour, cette formation te semble-t-elle toujours attrayante? Pourquoi?

Est-ce que les préalables exigés pour cette formation sont réalistes pour toi? Explique.

Est-ce que tu aimerais explorer une autre formation avec le programme Élève d'un jour? Laquelle?

Autres notes :

Visite d'un centre professionnel ou d'un cégep

Voici des questions qui peuvent t'aider à prendre des notes en lien avec l'expérience que tu viens de vivre.

Quel est le nom de l'école visitée?



Qu'as-tu appris au sujet de cette école et des programmes offerts?

Qu'est-ce qui est différent de ce à quoi tu t'attendais au sujet de cette école?

Après ta visite, cette école te semble-t-elle attrayante? Pourquoi?

Quelles sont les informations importantes que tu retiens au sujet de cette école? Explique.

À la suite de cette visite, est-ce que tu aimerais visiter une autre école? Laquelle?

Autres notes :
