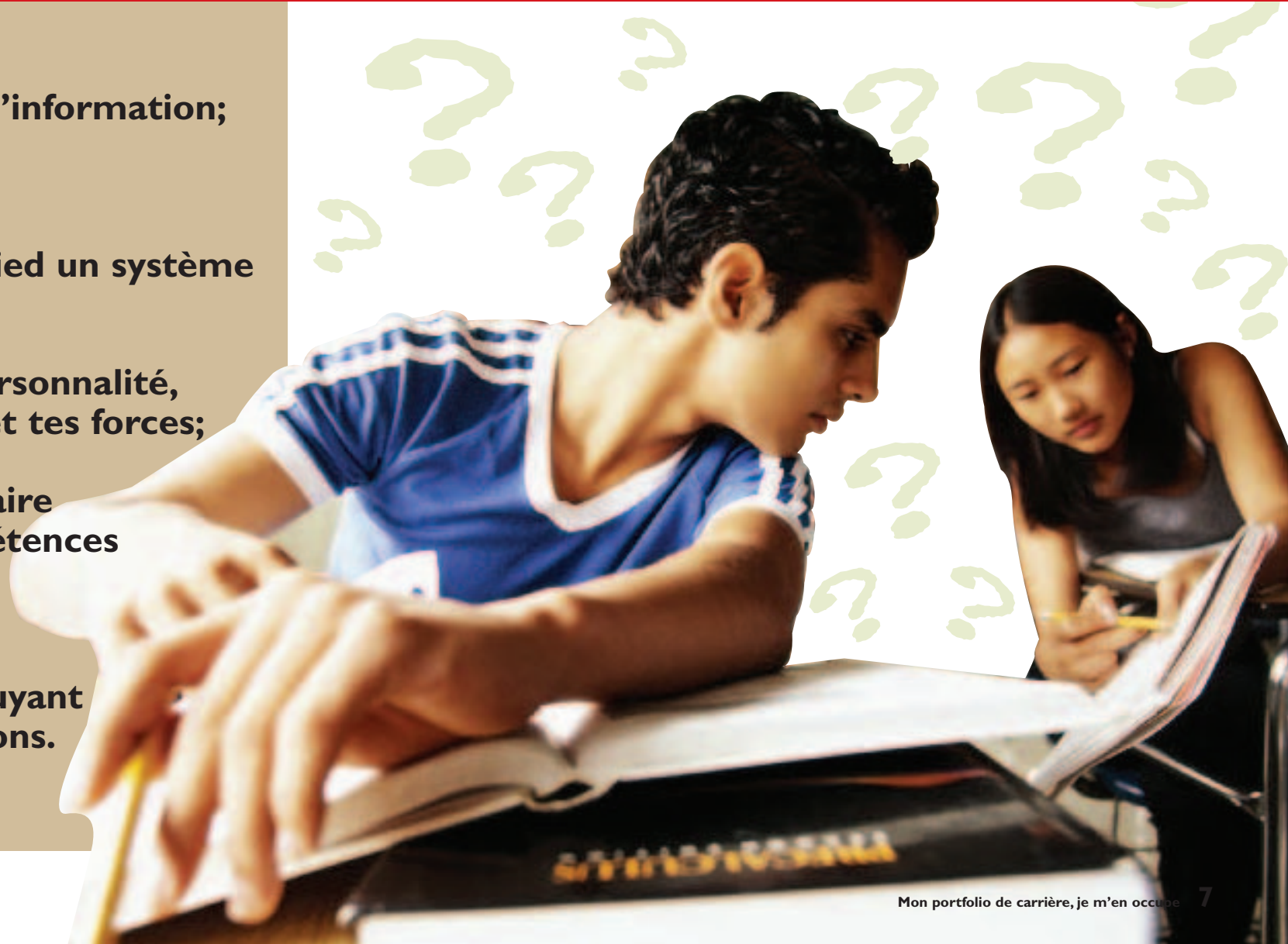


partie 1 Recueillir, réfléchir et obtenir du soutien

dans la présente partie, tu auras recours à diverses ressources afin de :

- ➔ recueillir de l'information;
- ➔ réfléchir;
- ➔ mettre sur pied un système de soutien;
- ➔ décrire ta personnalité, tes intérêts et tes forces;
- ➔ faire l'inventaire de tes compétences et habiletés;
- ➔ rédiger des énoncés appuyant tes déclarations.



avant de continuer

...prends le temps de réfléchir

En regardant ce qui a été accompli, on peut aller de l'avant avec assurance!

réfléchis

Penses-y. Où es-tu rendu dans ta vie? Où veux-tu aller?

reconnais tes succès

Sois fier de ce que tu as accompli.

planifie

Identifie ce que tu veux améliorer. Élabore un plan pour ton perfectionnement.

prends garde

Il peut être difficile de faire une réflexion. Parfois, la réflexion peut éveiller des pensées désagréables. N'hésite pas d'aller chercher de l'aide.



Qu'est-ce qu'on entend vraiment par réflexion?

La réflexion signifie qu'on peut apprendre sur soi-même en examinant les résultats des gestes que l'on pose. À titre d'exemple, passer un examen de conduite automobile.

Pense à ce que tu as fait.

Note les résultats que tu as obtenus.

Analyse les résultats et détermine ce que tu as fait pour obtenir des résultats positifs ou négatifs.

Évalue si tu dois apporter des changements.

Complimente-toi pour le bon travail.

Suggestion :
Mets par écrit tes pensées afin de ne pas les oublier.

qui es-tu?



réflexion

La réflexion est un processus continu. Elle t'aide à regarder ce que tu as accompli, à analyser tes résultats, à mesurer tes succès et à adapter ta conduite future. Comme enfant, tu vivais naturellement ces étapes alors que tu découvrais la vie.



Voici des questions **d'ordre général** qui te seront utiles pour recueillir des renseignements à ton sujet. Tu répondras à la plupart de ces questions dans la présente section du guide.

Qu'aimes-tu faire?
Qu'est-ce que tu aimes moins?
Dans quoi réussis-tu le mieux?

Quelles sont les activités auxquelles tu prends part à l'école ou dans la communauté?
À quelles compétences ces activités font appel?

As-tu fait du bénévolat?
Possèdes-tu de l'expérience de travail?
Quel emploi as-tu occupé?

Quels sont tes intérêts et tes compétences?

As-tu des objectifs de carrière?
Que veux-tu faire cette année?
Que veux-tu faire dans l'avenir?
As-tu suivi des cours liés à tes objectifs de carrière?

Tu trouveras un **EXERCICE PRATIQUE SUR LA RÉFLEXION** à l'annexe B, page 51. Il te sera peut-être utile pour t'aider à préciser ta pensée.

la collecte des données

rechercher et noter • réfléchir • rédiger

AU COURS DU PROCESSUS DE COLLECTE, TU DEVRAS :

- ➔ **TROUVER** un mentor et un compagnon de projet;
- ➔ **DÉTERMINER** les ressources nécessaires à ta recherche;
- ➔ **IDENTIFIER** tes caractéristiques, intérêts, forces et compétences;
- ➔ **EXPLIQUER** comment tu as acquis tes compétences au fil de tes expériences personnelles et professionnelles;
- ➔ **FAIRE PREUVE** de ta capacité de faire des recherches, de réfléchir et de noter des données;
- ➔ **RECUEILLIR** les données nécessaires pour ton portfolio;
- ➔ **PLANIFIER** les prochaines étapes.

Le processus de collecte consiste à :

- **RECHERCHER ET NOTER** en remplissant des questionnaires.
- **RÉFLÉCHIR** à l'information recueillie.
- **RÉDIGER** des énoncés qui résument l'information recueillie.

Ce processus exige du temps, mais il en vaut la peine. Le fait de prendre le temps nécessaire t'aidera à avoir une base solide sur laquelle construire ton portfolio. Ton effort assurera que les données recueillies sont utiles et exactes.

IMPORTANT!

La collecte d'information est très importante dans la préparation d'un portfolio car cette information composera les pages de ton portfolio.

La collecte d'une variété de renseignements sur tes connaissances, tes compétences, tes attitudes et tes comportements t'aidera à préparer un portfolio fidèle et pratique.

DEMANDE DE L'AIDE
Trouve un mentor et un compagnon de projet.



mentor + compagnon

mentor

Ce sera une personne :

- prête à offrir son aide pour la préparation du portfolio;
- qui s'intéresse à ton succès, tel un enseignant, un employeur, un collègue, un entraîneur ou un voisin;
- qui s'intéresse à ta croissance professionnelle;
- qui a des qualités d'écoute;
- qui donnera des conseils justes et loyaux;
- digne de confiance;
- informée et pleine de ressources;
- en mesure de te consacrer du temps;
- capable d'établir des réseaux et de trouver des ressources dans la communauté.

digne de
confiance



compagnon de projet

Ce sera une personne :

- à qui tu peux parler;
- qui est un vrai compagnon;
- digne de confiance et honnête;
- qui est positive;
- qui prépare aussi un portfolio;
- qui est prête à travailler en équipe avec toi pour atteindre un but commun;
- qui est fiable et que tu peux rencontrer régulièrement.

Pourquoi devrais-je avoir un mentor et un compagnon?

Ces personnes :

- t'aideront à te **concentrer**;
- te prépareront à **réfléchir** aux compétences que tu as acquises;
- t'aideront à **trouver** des façons de mettre ces compétences en pratique;
- pourront voir les **choses** que tu as oubliées.

Deux têtes valent mieux qu'une!

D'autres personnes que tu connais se feront un plaisir de t'aider. N'hésite pas à leur demander.

comment travailler avec mon mentor et mon compagnon

- ➔ Fixez des rendez-vous qui conviennent aux deux parties.
- ➔ Échangez vos numéros de téléphone.
- ➔ Parlez et communiquez franchement et honnêtement.
- ➔ Déterminez un échéancier pour le projet.

NOTE : Une lettre explicative a été mise en annexe. Tu peux la remettre à ton mentor.

Fais en sorte que cet engagement soit prioritaire.

Mon mentor s'appelle : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Mon compagnon de projet s'appelle : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

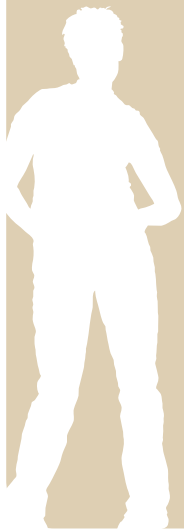
personnalité

chacun a la sienne!

Voici venu le moment de recueillir des informations définissant ta personnalité.
 Personnalité + Intérêts + Forces + Compétences = TOI

LA PERSONNALITÉ :

- ➔ est souvent la première chose que l'on remarque d'une personne et elle laisse une impression durable;
- ➔ se voit par les décisions prises, la façon de réagir, l'apparence physique et la façon d'aborder l'apprentissage et le travail;
- ➔ est un facteur déterminant pour le choix de carrière, les activités de loisir et le choix des amis.



LA TÂCHE EST DIFFICILE?
 Demande de l'aide à ton mentor ou à ton compagnon.



ce n'est pas le moment d'être modeste, mais il faut être honnête.

N'hésite pas à demander conseil. Les gens sont souvent heureux de donner leur avis. De plus, tu peux consulter des ressources disponibles à l'école, à une bibliothèque publique ou dans Internet. Nous t'en proposons une.

Première étape : Rechercher et noter

- ➔ Lis attentivement tous les adjectifs utilisés pour décrire la personnalité énumérés aux pages 15 à 18. (Il y en a effectivement beaucoup, mais la personnalité se compose d'un ensemble complexe de caractéristiques.)
- ➔ Identifie tous les adjectifs qui te décrivent le mieux.

personnalité

chacun a la sienne!

Deuxième étape :

Réfléchir

- ➔ Parcours la liste des qualificatifs que tu as sélectionnés et choisis tes 10 principales caractéristiques.

Troisième étape :

Rédiger

- ➔ Rédige un énoncé concernant chacun des qualificatifs choisis. (Autrement dit, explique en quoi ces caractéristiques sont traduites par ce que tu fais.)

Place tous tes documents dans une chemise.

Par exemple,
fiable :

Je garde les enfants d'une même famille depuis trois ans. Nous avons fixé un horaire de gardiennage régulier et la famille compte sur ma présence. Si je ne peux me présenter, j'avise toujours les parents longtemps à l'avance pour leur permettre de prendre d'autres dispositions.

Je joue au hockey dans la même équipe depuis cinq ans. Je suis présent à toutes les pratiques et parties. Par conséquent, j'ai amélioré mes compétences et on m'accorde beaucoup de temps de glace.

Je travaille pour la même entreprise depuis trois ans. J'arrive toujours 10 minutes avant le début de mon quart de travail et je manque rarement une journée de travail.

Liste de qualificatifs...
Choisis ceux qui te décrivent le mieux.



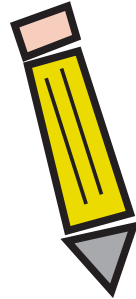
ressources

- Trousse Destination 2020, section sur la personnalité
- Horizons 2000+ : pages 33 à 35
- www.carrierecc.org/destination2020 : va aux sections *Je suis et Attitude*
- www.icijeunesse.mb.ca
- www.mb.info-emploi.ca

personnalité

chacun a la sienne!

Fais une croix devant les adjectifs qui, selon toi, te décrivent le mieux.



- Actif** : j'aime être constamment occupé
- Adaptable** : je peux facilement m'adapter à de nouvelles routines et situations
- Affectueux** : je suis chaleureux avec les autres et préfère le contact personnel
- Agréable** : il est facile de m'apprécier
- Ambitieux** : je veux pouvoir réussir dans tout ce que j'entreprends et je veux bien faire
- Amical** : j'essaie de m'intégrer et de parler aux autres
- Artistique** : je suis créatif et j'aime utiliser mon imagination
- Assuré** : je défends mes opinions
- Attentif** : je ne rêve jamais quand j'ai besoin de prêter attention
- Attentionné** : je prends soin des gens et de plusieurs choses
- Autonome** : je fais mes propres affaires et ne compte pas sur les autres pour les faire à ma place
- Aventureux** : j'aime essayer de nouvelles choses
- Bon** : je suis bon envers les autres
- Calme** : je ne perds pas mon sang froid même lorsque je suis stressé; je reste calme
- Capable** : je suis capable de faire mon travail
- Charmant** : mes manières extraverties me rendent populaire auprès des personnes et leur donnent envie d'être près de moi
- Compatissant** : je ressens la souffrance des autres; je comprends ce qu'ils ressentent
- Compétent** : je fais mon travail correctement et dans les délais
- Compétitif** : j'aime être défié par d'autres pour donner le meilleur de moi-même dans tout ce que j'entreprends
- Compréhensif** : je pardonne les erreurs des personnes et ne suis pas rancunier
- Confiant** : je crois en moi et en mes capacités
- Conscientieux** : j'aime travailler avec soin
- Constant** : je fais toujours les choses de la même manière

personnalité

- Constructif** : je suis capable de construire et d'assembler les choses; je suis positif
- Coopératif** : je peux travailler et m'entendre avec les autres
- Courageux** : je suis brave
- Créatif** : j'aime créer des choses
- Curieux** : apprendre et découvrir de nouvelles choses m'intéressent beaucoup
- Délicat** : je ne fais pas des critiques impulsives; j'essaie de penser à une manière plus diplomate de dire les choses
- Détendu** : le stress et la pression n'ont aucun effet sur moi
- Discipliné** : je sais me concentrer et peux me forcer à continuer une tâche même si quelque chose de plus intéressant se présente
- Discret** : je sais garder des secrets et je ne bavarde pas
- Doux** : je m'occupe des choses et des personnes avec soin
- Dynamique** : je manifeste une grande vitalité, de l'enthousiasme et de nouvelles idées
- Économe** : je sais bien épargner de l'argent
- Efficace** : je fais les choses rapidement et habituellement de la manière la plus rapide et la plus simple
- Énergique** : je déborde d'énergie
- Enthousiaste** : je suis passionné et motivé
- Entreprenant** : je suis une personne susceptible de monter sa propre affaire; je me motive
- Espiègle** : j'aime plaisanter et taquiner
- Exact** : je suis minutieux; je ne fais pas d'erreurs
- Expressif** : je me fais comprendre clairement auprès des autres
- Extraverti** : je suis amical et suis à l'aise et passionné par les nouvelles situations; je n'ai pas peur de la foule
- Facile à vivre** : je ne m'en fais pas et me fâche rarement
- Fiable** : les gens savent qu'ils peuvent toujours compter sur moi quand ils ont besoin de moi
- Fier** : je suis content de ce que je suis et je tire une grande satisfaction de ce que je fais
- Généreux** : je donne aux autres, à la fois sur le plan émotionnel et sur le plan matériel
- Honnête** : je dis toujours la vérité
- Imaginatif** : j'ai plein de pensées et d'idées
- Indépendant** : je ne compte pas sur les autres ni n'en dépend; je travaille bien tout seul
- Indulgent** : je ne suis pas rancunier

chacun a la sienne!



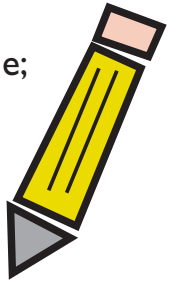
- Innovateur** : j'ai toujours de nouvelles idées
- Intègre** : je comprends et agis selon mes principes - ce qui est bien et ce qui est mal
- Intelligent** : j'approche les choses d'un point de vue nouveau et intéressant
- Intuitif** : je peux deviner comment les autres se sentent ou ce qu'ils pensent; je peux deviner comment résoudre un problème
- Inventif** : je peux imaginer des choses et peux être bon à faire de la recherche
- Joyeux** : je suis normalement de bonne humeur et vois les choses de manière positive
- Large d'esprit** : je suis ouvert à toute idée nouvelle et différente
- Logique** : je sais penser étape par étape
- Loyal** : je suis fidèle aux autres
- Mature** : je suis développé mentalement et physiquement; je suis responsable pour mon âge
- Méticuleux** : je fais les choses en détail et suis peut-être un peu perfectionniste
- Minutieux** : je ne passe à côté de rien; je fais un travail entièrement et considère un problème sous tous ses aspects
- Modeste** : je ne me vante ni de moi ni de mes exploits
- Optimiste** : je prends la vie du bon côté et essaie toujours de trouver le côté positif en chaque chose
- Organisé** : tout a une place et un ordre
- Patient** : je ne perds pas rapidement patience et suis bon pour apprendre des choses aux personnes
- Perceptif** : je remarque ce qui se passe autour de moi et comment les gens s'entendent
- Persévérant** : même si un travail est ardu, je le continue jusqu'au bout
- Plein d'humour** : je suis drôle et fais rire les autres
- Poli** : je me souviens toujours de mes bonnes manières et fais preuve de tact
- Ponctuel** : je mets un point d'honneur à être à l'heure
- Positif** : je pense qu'il y a un bon côté à tout
- Pratique** : je n'ai pas la tête dans les nuages
- Prévenant** : je pense aux autres, pas seulement à moi-même; par exemple, je retiens les dates d'anniversaire, les noms, les dates importantes
- Progressiste** : je vais de l'avant et ne m'accroche pas à la vieille manière de faire les choses
- Prudent** : je suis conscient des situations dangereuses et essaie de les éviter

personnalité

chacun a la sienne!

- Raisnable** : je prends des décisions qui sont justes
- Rationnel** : je ne panique pas en temps de crise. J'essaie de réfléchir calmement à la situation pour trouver une solution
- Réaliste** : je vois les choses telles qu'elles sont réellement
- Réfléchi** : j'aime penser aux choses que j'ai faites après les avoir terminées et voir comment je pourrai les faire mieux la prochaine fois
- Résolu** : quand je décide de faire quelque chose, je le fais, peu importe le degré de difficulté
- Respectueux** : je traite chaque personne avec respect
- Serviable** : j'aime aider autrui
- Sincère** : quand je fais des compliments, je les pense vraiment; je ne suis pas faux
- Sociable** : j'aime beaucoup être en présence d'autres personnes; je préférerais probablement travailler en groupe
- Soigneux** : je prends soin de mon travail et j'essaie de ne pas faire d'erreurs

- Souple** : je sais comment faire et apprendre à faire beaucoup de choses différentes
- Spontané** : je fais des choses quand j'en ai envie; je ne planifie pas mon emploi du temps
- Stimulant** : j'incite les autres à agir; je me comporte ou agis de manière positive
- Sûr** : on peut me faire confiance
- Sympathique** : je compatis avec les autres quand ils sont tristes ou qu'il leur arrive un malheur
- Tenace** : quand j'ai une bonne idée, je m'y accroche et défends ma cause jusqu'à ce que les autres écoutent
- Tolérant** : je ne perds pas facilement mon sang-froid et essaie de m'entendre avec tout le monde
- Travailleur** : j'investis de l'effort dans mon travail
- _____
- _____
- _____
- _____



Reproduit de *Destination 2020*, une publication du Consortium canadien de carrières.

N'oublie pas les deuxième et troisième étapes de la page 14.

intérêts

PARTIE I RECUEILLIR, RÉFLÉCHIR ET OBTENIR DU SOUTIEN

... les choses que j'aime **vraiment** faire



Nous pratiquons tous des activités que nous aimons parce que :

- leur apprentissage est naturel et facile;
- ces activités sont importantes pour nous;
- notre famille et nos amis apprécient aussi ces activités.

Première étape : Rechercher et noter

- ▶ Remplis au moins un des questionnaires sur les intérêts qui se trouvent dans la liste des ressources.
- ▶ Sur une autre feuille, dresse la liste des principaux intérêts cernés par ces questionnaires.
 - J'aime concevoir, inventer et créer des choses.
 - J'aime découvrir le fonctionnement des choses en les démontant.

Deuxième étape : Réfléchir

- ▶ Réfléchis à chacun des intérêts que tu as consignés et à ce que tu fais et aimes actuellement.

Troisième étape : Rédiger

- ▶ En marge de chaque intérêt, inscris un exemple de tes activités qui reflètent ces intérêts.
- ▶ Les deux énoncés mentionnés ci-dessus dénotent un intérêt prononcé pour les « choses ». Demande-toi si c'est vraiment le cas. Dans l'affirmative, donne un exemple de ce que tu fais qui reflète cet intérêt.

CHOSSES

J'ai toujours été capable de réparer les choses et de les garder en bon état de marche. J'obtiens mes meilleures notes dans les cours demandant des travaux pratiques.

Place tous tes documents dans une chemise.

ressources

- Destinations 2020 : section sur les professions
- Horizons 2000+ : pages 14 à 33
- www.carriereccc.org/destination 2020 : va à la section 2020 Destination
- www.jeunesse.gc.ca : va à Tu cherches un emploi? – Connais tes intérêts et tes compétences
- www.emploiavenir.ca/fr/accueil.shtml : va à Te connais-tu vraiment?

**Maintenant...
quelles sont
tes forces?**

forces

PARTIE I RECUEILLIR, RÉFLÉCHIR ET OBTENIR DU SOUTIEN

Oui, nous avons tous des forces!

Peut-être que tu :

- ▶ as une bonne **coordination** physique;
- ▶ es un bon **musicien** ou que tu aimes simplement écouter de la musique;
- ▶ aimes les couleurs, les formes et l'art en général et que ta chambre est remplie **d'éléments visuels**;
- ▶ es doué pour la **résolution de problèmes** et les énigmes;
- ▶ as des aptitudes particulières pour travailler avec les gens et tu as beaucoup **d'amis**;
- ▶ as des aptitudes ou des intérêts pour **la littérature** et **les langues**;
- ▶ aimes le plein air et la **nature**;
- ▶ es capable de bien comprendre ta personne, tes capacités et tes émotions et de te **fixer des objectifs personnels**.

Tu possèdes plusieurs de ces forces.



Ces forces
sont en fait des
formes
d'intelligence
ou des
habiletés.

Vérification rapide de mes forces

Sois fier de
tes forces...
aie confiance
en tes
capacités.

Première étape : Rechercher et noter

→ Complète le tableau « Vérification rapide de mes forces » aux pages 22 et 23.

Deuxième étape : Réfléchir

- **EXAMINE** toutes les catégories. Tes forces se trouvent dans les catégories ayant le plus été cochées.
- **IDENTIFIE** la ou les forces prédominantes. Tu peux avoir une force majeure ou en posséder plusieurs.
- Tu pourrais avoir deux ou trois domaines forts. Tu peux déterminer quel aspect est le plus fort ou s'ils sont tous égaux.

Troisième étape : Rédiger

- Transcris tes forces majeures dans la première colonne du tableau « Résumé de mes forces » (page 24).
- **DÉCRIS**, à côté de chaque force, les travaux scolaires, les activités parascolaires, les emplois, les loisirs et la participation communautaire qui font preuve de ces forces. Pour t'aider dans cette tâche, passe en revue tes bulletins, les clubs dont tu as fait partie, tes loisirs et tes activités familiales. Parle à tes parents, à ton mentor et à ton compagnon de projet.



Fais une ou
toutes les activités
proposées dans
cette liste de
ressources.

ressources

- Vérification rapide de mes forces (proposée sur cette page)
- Intell-options : cahier d'exercices de l'élève
- www.cariereccc.org/products/cp_99_fl/sectionI/step3.cfm



vérification

rapide de mes forces

Coche tous les énoncés qui s'appliquent à toi.

Je possède des forces **corporelles** ou **kinesthésiques** si :

- je pratique souvent le sport;
- j'ai une excellente coordination;
- j'apprends très rapidement un nouveau sport ou une danse;
- je joue souvent aux jeux vidéo;
- je gesticule en parlant;
- je m'intéresse au bricolage et à la réparation d'objets;
- je bouge beaucoup ou j'ai de la difficulté à rester inactif.

Je possède des forces **linguistiques** ou **verbales** si :

- je fais beaucoup de lecture;
- je tiens un journal personnel, j'écris des histoires, des poèmes ou autre chose;
- j'apprécie les jeux de mots ou de lettres;
- j'apprends les paroles des chansons que j'écoute;
- j'aime écouter des histoires ou assister à des pièces de théâtre;
- je raconte souvent des blagues et j'aime en écouter;
- j'aime parler.

Je possède des forces **logicomathématiques** si :

- j'aime les mathématiques;
- je comprends bien le fonctionnement des choses;
- j'aime résoudre des problèmes;
- j'aime organiser les choses;
- je m'amuse avec des jeux faisant appel à la stratégie;
- je travaille ou je joue à l'ordinateur;
- je m'intéresse à mes cours de sciences de la nature.

Je possède des forces **visuelles** si :

- je regarde avec intérêt les vidéoclips, les films ou les publicités;
- je passe le temps à griffonner ou dessiner;
- j'aime l'aspect visuel des sites Web ou des programmes informatiques;
- je peux très facilement me servir de cartes, de plans, de graphiques et de tableaux;
- je peux planifier la décoration d'une pièce ou créer des tenues modes particulières;
- j'aime la photographie;
- j'agence bien les couleurs.

vérification

rapide de mes forces

Coche tous les énoncés qui s'appliquent à toi.

Je possède des forces **musicales** si :

- j'aime écouter de la musique;
- je joue ou j'aimerais jouer d'un instrument de musique ou chanter;
- je fredonne souvent;
- j'écoute de la musique quand j'étudie;
- je remarque les sons environnants;
- je mémorise facilement les mélodies de chansons;
- je garde le rythme ou la mesure lorsque j'écoute de la musique.

Je possède des forces **interpersonnelles** si :

- j'aide mes amis à résoudre leurs problèmes ou je parle des miens/partage les miens;
- je préfère être avec d'autres personnes qu'être seul;
- je préfère les sports d'équipe aux sports individuels;
- j'aime me trouver dans un groupe ou même dans une foule;
- j'ai beaucoup d'amis;
- je m'accorde facilement avec les autres;
- j'aime observer les gens.

Je possède des forces **intrapersonnelles** si :

- je passe beaucoup de temps seul à faire du sport, des activités ou à réfléchir;
- je sais ce que j'aime faire;
- je planifie et je fixe mes propres objectifs;
- j'ai la confiance nécessaire pour tenter de nouvelles expériences;
- je veux apprendre de nouvelles choses;
- j'ai des idées qui sont souvent différentes de celles de mes parents ou amis;
- je crois être une personne spirituelle ou je veux en apprendre plus sur les différentes religions.

Fais un retour sur les pages 22 et 23. Tes forces reposent dans les domaines où tu as le plus coché. Il est possible d'avoir une force majeure ou en posséder plusieurs.

réflexion

- Penses-tu que tes forces se trouvent réellement dans ces catégories particulières?
- De quelle façon tes activités actuelles reflètent-elles tes forces?

résumé

PAQUET RECUEILLIR, RÉFLÉCHIR ET OBTENIR DU SOUTIEN

de mes forces

Note tes forces et écris des exemples connexes dans le tableau.

Forces	Exemples démontrant cette force dans ma vie
Force interpersonnelle	Lorsque je garde des enfants, je joue avec eux et je les aide à s'entendre et à résoudre leurs conflits.

N'oublie pas d'utiliser un logiciel de traitement de texte pour mettre ce tableau au propre pour qu'il soit inséré dans ton portfolio.

Place tous tes documents dans une chemise.

compétences

PARTIE I RECUEILLIR, RÉFLÉCHIR ET OBTENIR DU SOUTIEN

les choses que j'ai apprises à faire

Nous faisons tous l'acquisition de compétences dans les cours et les activités parascolaires à **L'ÉCOLE**. Les responsabilités au **TRAVAIL** nous obligent à apprendre de nouvelles compétences. Les **ACTIVITÉS** pratiquées en famille et avec amis ainsi que les événements dans lesquels nous participons sont d'autres occasions où nous utilisons de multiples compétences.

En effectuant les activités des prochaines pages et en analysant tes résultats, tu créeras ton propre **inventaire de compétences**.

Les Compétences relatives à l'employabilité 2000+ du Conference Board du Canada (page 30) sont les compétences, les attitudes et les comportements dont tu as besoin afin de participer et évoluer dans le monde du travail.



ressources

- www.conferenceboard.ca/nbec
- Destination 2020 : section sur les professions
- www.jeunesse.gc.ca : va à *Tu cherches un emploi?– Connais tes intérêts et tes compétences*



compétences

PARTIE I RECUEILLIR, RÉFLÉCHIR ET OBTENIR DU SOUTIEN

les choses que j'ai apprises à faire



1.

Première étape :

Rechercher et noter

- ▶ Dans un tableau semblable à ceux des pages 28 et 29, dresse la liste de dix activités dans la 1^{re} colonne où tu auras acquis des compétences. Assure-toi de noter des activités de différents domaines tels que l'école (cours, clubs et parascolaire), le travail, le bénévolat et les activités quotidiennes.

EXEMPLES

- Suivre des cours en musique, jouer au hockey, être entraîneur pour une équipe de soccer, coudre des vêtements, lire pendant des heures, aider ton grand-père dans des projets de construction, faire partie des Cadets, travailler à l'ordinateur, etc.



- ▶ Dans la 2^e colonne, indique les deux ou trois principales choses que tu as faites ou as apprises dans chacune de ces activités.

compétences

PARTIE I RECUEILLIR, RÉFLÉCHIR ET TENIR DU SOUTIEN



2.

Deuxième étape : Réfléchir

- Pense aux compétences que tu as acquises en participant et en travaillant à ces activités. Pour t'aider, utilise la liste de Compétences relatives à l'employabilité 2000+ (page 30) pour identifier les compétences que tu as acquises.

3.

Troisième étape :

Rédiger

- Termine ton tableau en indiquant les compétences qui se rapportent aux activités dans la 3^e colonne.
- Ajoute une preuve de chaque compétence dans la dernière colonne. À la page 31, tu trouveras le tableau Résumé de mes Compétences relatives à l'employabilité 2000+ qui t'aidera à résumer cette information. Le tableau est également affiché sur le site Web du Ministère de l'Éducation, de la Citoyenneté et de la Jeunesse du Manitoba à l'adresse suivante :

Place tous tes documents dans une chemise.

www.edu.gov.mb.ca/frpub/carriere/portfolio/index.html



compétences

PARTIE I RECUEILLIR, RÉFLÉCHIR ET OBTENIR DU SOUTIEN

liées aux activités quotidiennes

ACTIVITÉS (école, travail, bénévolat et loisirs)	CE QUE J'AI FAIT OU APPRIS	COMPÉTENCES RELATIVES À L'EMPLOYABILITÉ 2000+	PREUVE
Tondre le gazon et pelleter la neige	<ul style="list-style-type: none">- J'ai utilisé la tondeuse en prenant garde de ne pas me blesser- Je m'occupe de ce travail de façon régulière et ponctuelle	<ul style="list-style-type: none">- Responsabilité- Travailler en sécurité- Démontrer des attitudes ou comportements positifs	<ul style="list-style-type: none">- Je le fais souvent à la maison et pour mon voisin
Travailler avec mon grand-père et l'aider à construire des choses	<ul style="list-style-type: none">- J'ai utilisé des outils- J'ai aidé mon grand-père- J'ai construit une armoire à linge	<ul style="list-style-type: none">- Responsabilité- Travailler de façon sécuritaire- Démontrer des attitudes ou comportements positifs- Utiliser les chiffres- Travail d'équipe- Apprendre constamment	<ul style="list-style-type: none">- Notre projet est terminé et il m'a invité à construire un deuxième projet- J'ai utilisé mes connaissances dans mon cours de menuiserie à l'école
Entrée de données à l'hôpital communautaire	<ul style="list-style-type: none">- Travailler bénévolement à entrer des données à l'ordinateur- Travailler seul et de façon autonome	<ul style="list-style-type: none">- Travailler de façon autonome- Travailler selon les normes de qualité établies- Être disposé à apprendre- Observer et sauvegarder l'information	<ul style="list-style-type: none">- Lettre de remerciement et de référence

Autres
exemples

compétences

PARTIE I RECUEILLIR, RÉFLÉCHIR ET OBTENIR DU SOUTIEN

liées aux activités quotidiennes

ACTIVITÉS (école, travail, bénévolat et loisirs)	CE QUE J'AI FAIT OU APPRIS	COMPÉTENCES RELATIVES À L'EMPLOYABILITÉ 2000+	PREUVE
Sciences de la nature - Secondaire 1	<ul style="list-style-type: none"> - J'ai préparé des rapports de laboratoire - J'ai utilisé des tableaux de données pour tirer les conclusions - J'ai développé un projet pour étudier les circuits 	<ul style="list-style-type: none"> - Repérer, recueillir et organiser l'information - Consulter, analyser et appliquer les connaissances - Planifier et concevoir un projet tout en choisissant les outils et la technologie qui convenaient 	<ul style="list-style-type: none"> - Certificat de participation à l'Expo-sciences de l'école - Obtention de bonnes notes
Éducation familiale - Secondaire 2	<ul style="list-style-type: none"> - J'ai appris des étapes du développement humain - J'ai planifié une expérience en garderie pour des enfants de 3 et 4 ans - J'ai découvert la façon dont les enfants font leurs apprentissages 	<ul style="list-style-type: none"> - Planifier et mettre en œuvre un projet du début à la fin - Reconnaître et respecter la diversité et les différences individuelles - Travailler au sein d'un groupe tout en composant avec la dynamique du groupe 	<ul style="list-style-type: none"> - Bénévolat à la garderie de la localité - Obtention de bonnes notes
Fonder un club d'environnement	<ul style="list-style-type: none"> - Avec d'autres élèves, j'ai organisé un projet de recyclage à l'échelle de l'école - J'ai présenté le projet aux élèves de l'école - J'ai encouragé la participation continue des élèves au projet 	<ul style="list-style-type: none"> - Travailler de façon autonome et en équipe - Repérer, organiser et partager l'information - Planifier et concevoir, du début à la fin, un projet - Écrire et parler pour partager de l'information - Être confiant et reconnaître la valeur de mon travail et celui des autres 	<ul style="list-style-type: none"> - Un article au sujet du projet est paru dans le journal communautaire




NOTA : N'oublie pas que le montage du portfolio est un processus continu. Lorsque tu progresseras dans ton éducation et tes activités professionnelles, note avec précision les choses que tu fais et que tu apprends alors que l'information est encore fraîche à ta mémoire. Ces renseignements seront précieux. Tu pourras aussi les utiliser comme justification durant le processus d'évaluation et de reconnaissance des acquis. (Voir l'annexe pour de plus amples renseignements.)



Compétences relatives à l'employabilité 2000+

Les compétences dont vous avez besoin pour entrer, demeurer et progresser dans le monde du travail— que vous travailliez à votre propre compte ou en équipe.

Ces compétences peuvent également vous servir au-delà du milieu de travail, pour toute une gamme d'activités quotidiennes.

Compétences de base Les compétences essentielles à votre développement	Compétences personnelles en gestion Les compétences, attitudes et comportements qui favorisent le potentiel de croissance	Compétences pour le travail d'équipe Les compétences et les qualités nécessaires pour contribuer de façon productive
<p><i>Vous serez davantage en mesure d'évoluer dans le monde du travail lorsque vous pouvez :</i></p> <p>Communiquer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lire et comprendre l'information sous diverses formes (c.-à-d. textes, graphiques, tableaux, schémas) • Écrire et parler afin de favoriser l'écoute et la compréhension d'autres personnes • Écouter et poser des questions à fin de comprendre le sens et la valeur du point de vue des autres personnes • Partager l'information par l'utilisation de diverses technologies de l'information et de communications (verbalement, courrier électronique, ordinateurs) • Utiliser les connaissances et compétences scientifiques, technologiques et mathématiques appropriées pour expliquer ou préciser des idées <p>Gérer l'information :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repérer, recueillir et organiser l'information en utilisant les systèmes de technologie et d'information appropriés • Consulter, analyser et appliquer les connaissances et compétences de diverses disciplines (p.ex. : les arts, les langues, la science, la technologie, les mathématiques, les sciences sociales et humaines) <p>Utiliser les chiffres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Décider ce qui doit être mesuré ou calculé • Observer et sauvegarder l'information en utilisant les méthodes, les outils et les technologies appropriées • Faire des estimations et vérifier les calculs <p>Réfléchir et résoudre des problèmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Évaluer des situations et cerner les problèmes • Rechercher divers points de vue et les évaluer objectivement • Reconnaître les dimensions humaines, interpersonnelles, techniques, scientifiques et mathématiques d'un problème • Déterminer la source d'un problème • Être créatif et novateur dans la recherche de solutions • Utiliser d'emblée la science, la technologie et les mathématiques pour réfléchir, acquérir et partager le savoir, résoudre des problèmes et prendre des décisions • Évaluer des solutions pour faire des recommandations ou arriver à des décisions • Adopter des solutions • Confirmer l'efficacité d'une solution et l'améliorer 	<p><i>Vous pourrez accroître vos chances de réussite lorsque vous pouvez :</i></p> <p>Démontrer des attitudes et des comportements positifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bien vous sentir dans votre peau et être confiant • Aborder les personnes, les problèmes et les situations de façon honnête et morale • Reconnaître la valeur de votre travail ainsi que les efforts des autres • Prioriser votre santé • Manifester de l'intérêt, faire preuve d'initiative et fournir des efforts <p>Être responsable :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fixer des buts et des priorités tout en maintenant un équilibre entre le travail et la vie personnelle • Planifier et gérer votre temps, votre argent et d'autres ressources afin d'atteindre vos buts • Évaluer et gérer le risque • Être responsable de vos actions et celles de votre groupe • Contribuer au bien-être de la communauté et de la société <p>Être souple :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Travailler de façon autonome ou en équipe • Effectuer des tâches ou des projets multiples • Être novateur et ingénieur : rechercher et proposer plusieurs façons pour atteindre des objectifs et accomplir le travail • Être ouvert et réagir de façon positive au changement • Tirer profit de vos erreurs et accepter la rétroaction • Composer avec l'incertitude <p>Apprendre constamment :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être disposé à apprendre et à croître • Évaluer vos forces personnelles et déterminer les points à améliorer • Fixer vos propres objectifs d'apprentissage • Identifier et recourir aux sources et occasions d'apprentissage • Fixer et atteindre vos objectifs <p>Travailler en sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les pratiques et procédures de santé personnelle et collective et agir en conséquence 	<p><i>Vous serez plus apte à améliorer les résultats d'un travail, d'un projet ou de la performance d'une équipe lorsque vous pourrez :</i></p> <p>Travailler avec d'autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre et composer avec la dynamique d'un groupe • Veiller à ce que les buts et objectifs de l'équipe soient clairs • Être souple : respecter, accueillir et appuyer les idées, les opinions et la contribution des autres membres du groupe • Reconnaître et respecter la diversité des perspectives dans un groupe • Recevoir et donner de la rétroaction de façon constructive et respectueuse • Contribuer au succès de l'équipe en partageant l'information et son expertise • Diriger, appuyer ou motiver l'équipe pour une performance maximale • Comprendre le rôle du conflit dans un groupe pour parvenir à des solutions • Gérer et résoudre les conflits <p>Participer aux projets et aux tâches :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifier, concevoir ou mettre en oeuvre un projet ou une tâche, du début à la fin, en maintenant le cap sur des objectifs et des résultats • Planifier et rechercher la rétroaction, tester, réviser et mettre en oeuvre • Travailler selon les normes de qualité établies • Choisir et utiliser les outils et la technologie qui conviennent à une tâche ou à un projet • Vous adapter aux exigences et à l'information changeantes • Superviser des projets ou des tâches et identifier des moyens de les améliorer <div style="text-align: center;">  <p>Le Conference Board du Canada</p> <p>255 chemin Smyth Ottawa (Ont.) K1H 8M7 Canada Tél. : (613) 526-3280 Télé. : (613) 526-4857 Internet : www.conferenceboard.ca/nbec</p> </div>

Résumé...

de mes Compétences relatives à l'employabilité 2000+

	COMPÉTENCES DE BASE				COMPÉTENCES PERSONELLES EN GESTION					COMPÉTENCES POUR LE TRAVAIL D'ÉQUIPE		Preuve de compétence	Pièce justificative
	Communiquer	Gérer l'information	Utiliser les chiffres	Réfléchir et résoudre des problèmes	Démontrer des attitudes et des comportements positifs	Être responsable	Être souple	Apprendre constamment	Travailler en sécurité	Travailler avec d'autres	Participer aux projets et aux tâches		
Activités (école, travail, bénévolat et loisirs)													
Tondre le gazon et pelleter la neige					•	•			•			Je l'ai fait pendant cinq ans.	
Fonder un club d'environnement à l'école	•	•		•	•	•	•			•	•	Un article de journal décrivant le projet et ma contribution	•

Liste de vérification

L'information recueillie



Voilà que la première partie de ton portfolio est presque terminée. Reprends tout ce que tu as fait dans cette première partie et assure-toi que le travail est propre et ne contient pas d'erreurs. Nous t'encourageons à prendre le temps de refaire les tableaux au besoin avec un ordinateur et une bonne imprimante. Utilise cette liste de vérification pour t'assurer que tu as tout le matériel. Tu auras besoin de ces renseignements pour la deuxième partie « Montage du portfolio ».

- **Personnalité**
- **Intérêts**
- **Forces**
- **Compétences liées aux activités** (école, travail, bénévolat, loisirs)
- **Compétences relatives à l'employabilité 2000+**
- **Pièces justificatives**



Il est maintenant temps d'assembler ton portfolio!

bon travail!