

## Évaluation de la gestion de carrière

Dans la première colonne, évaluez vos points forts en fonction des énoncés figurant à gauche. Dans la deuxième colonne, évaluez les points forts de vos collègues ou camarades de classe, selon la perception que vous en avez. Servez-vous d'une échelle allant de 1 à 5, 1 étant l'évaluation la plus basse et 5 la plus élevée.

Énoncés descriptifs	Moi	Mes collègues
<b>1. J'ai une image positive de moi.</b>		
La confiance en moi m'aide à influencer d'autres personnes dans ma vie.		
Je suis capable de trouver des moyens de garder confiance en moi dans des situations difficiles ou nouvelles.		
<b>2. J'ai de bons rapports avec les autres.</b>		
Quand je suis avec quelqu'un, je pose des questions parce que je veux en savoir plus sur cette personne.		
J'écoute plus que je ne parle de moi quand je communique avec les autres.		
Je n'essaie pas de contrôler les situations ou les autres personnes.		
<b>3. Je peux m'adapter aux changements et à la croissance personnelle.</b>		
J'ai acquis de bonnes habitudes sur le plan de la santé.		
Je suis capable de gérer le stress et d'exprimer mes sentiments.		
Je me sers de stratégies pour m'adapter aux changements.		
<b>4. Je participe à l'apprentissage à vie.</b>		
Je comprends la transférabilité des compétences.		
J'adopte des comportements et des attitudes qui me permettent de progresser vers mes objectifs.		
J'entreprends des activités d'apprentissage continu.		
<b>5. Je suis capable d'utiliser efficacement les renseignements en matière de carrière.</b>		
Je sais interpréter et utiliser l'information sur le marché du travail.		
Je sais de quelle façon mes intérêts, mes connaissances, mes compétences, mes croyances et mes attitudes peuvent s'appliquer à divers rôles professionnels.		
Je sais quelles sont les conditions de travail qui m'intéressent.		
<b>6. Je comprends les rapports entre l'économie et la société.</b>		
Je comprends de quelle façon le travail peut satisfaire nos besoins. Je comprends l'effet du travail sur le mode de vie des gens.		
Je comprends l'influence des besoins et des fonctions de la société sur la fourniture de biens et de services.		
<b>7. Je peux créer, obtenir et garder un emploi.</b>		
Je sais comment les qualités personnelles sont importantes pour créer, obtenir et garder un emploi.		
Je sais trouver, interpréter et utiliser les renseignements sur le marché du travail.		
J'ai créé des outils et acquis des compétences me permettant de chercher du travail – curriculum vitae, portfolio, etc.		

## Évaluation de la gestion de carrière

<b>8. Je peux prendre des décisions favorables à ma carrière.</b>		
Je comprends comment mes croyances et attitudes personnelles influencent mon processus de prise de décision.		
Je sais appliquer les stratégies de résolution de problèmes.		
Je sais inventer divers scénarios qui pourront me mener à l'avenir que je choisis.		
Je suis capable de faire preuve des compétences, des connaissances et des attitudes nécessaires pour évaluer les possibilités d'emploi et d'apprentissage.		
<b>9. Je peux atteindre un équilibre entre mes rôles personnels et mes rôles professionnels.</b>		
Je suis conscient(e) de mes différents rôles personnels et des responsabilités qui s'y rattachent.		
Je comprends l'influence qu'ont les rôles professionnels et personnels sur l'avenir ou le mode de vie que je choisis.		
Je comprends quelles sont les activités professionnelles, familiales et récréatives qui contribueront à l'équilibre de ma vie.		
<b>10. Je reconnais les raisons des changements qui se produisent dans la vie et dans le travail.</b>		
Je comprends les changements qui se produisent dans les rôles des hommes et des femmes au travail et en famille.		
Je comprends comment il est important, pour la famille et la société, d'apporter une contribution au foyer et en dehors.		
J'adopte des attitudes et des comportements et j'applique des compétences qui contribuent à l'élimination du sexisme et des stéréotypes.		
<b>11. Je suis capable de planifier et de gérer mon avenir personnel et professionnel.</b>		
J'adopte des comportements et des attitudes qui reflètent les Cinq grands principes plus un : Tout bouge, tout change, On apprend tout au long de sa vie, Suis ton cœur, Le voyage est plus important que la destination, trouve tes alliés et Fais-toi confiance.		
Je me fixe des objectifs personnels et professionnels qui correspondent à l'avenir que je voudrais avoir.		
Je sais planifier et appliquer des stratégies d'adaptation ou mettre en œuvre des nouveaux scénarios personnels ou professionnels pendant les périodes de transition.		