



# UNITÉ 1 : GESTION PERSONNELLE

## Plan d'évaluation

- RAG A : Bâtir et maintenir une image de soi positive 39
- RAG B : Interagir de façon efficace et positive avec autrui 39
- RAG C : Évoluer et croître tout au long de sa vie 40

## Atteinte des résultats d'apprentissage

- Introduction au cours 41
- RAG A : Bâtir et maintenir une image de soi positive  
RAS 1.A.1-1.A.5 42
- RAG B : Interagir de façon efficace et positive avec autrui  
RAS 1.B.1 45
- RAG C : Évoluer et croître tout au long de sa vie  
RAS 1.C.1-1.C.2 46



# UNITÉ 1 : GESTION PERSONNELLE

## Plan d'évaluation

Objectif de l'évaluation : RAG A : Bâtir et maintenir une image de soi positive  
RAS 1.A.1-1.A.9

### Évaluation au service de l'apprentissage :

- Les élèves se servent de l'évaluation de la gestion de carrière pour analyser leur niveau de compétence pour ce qui est de la préparation en matière de vie-carrière dans le monde du travail d'aujourd'hui (1.A.1).
- Les élèves créent un profil personnel qui comprend leurs intérêts, leurs compétences et leurs valeurs (1.A.2).
- Les élèves répondent au questionnaire sur la résilience (1.A.3).
- Chaque élève remplit un billet de sortie en décrivant l'une des choses importantes qu'il a apprises en classe au sujet de l'adaptation psychologique (1.A.3).
- Les élèves trouvent les ressemblances et les différences entre les sept habitudes des gens efficaces et les sept enseignements des Ojibway tels qu'ils s'appliquent à la famille, aux loisirs et aux objectifs professionnels (1.A.4).

### Évaluation de l'apprentissage :

- Les élèves choisissent cinq attributs dans la liste d'attitudes et de comportements et écrivent un article décrivant la façon dont ils utilisent ces attributs pour atteindre leurs objectifs. Dans l'article, ils indiquent trois autres qualités auxquelles ils feront appel pour atteindre des objectifs futurs (1.A.4).
- Les élèves choisissent et utilisent les renseignements recueillis grâce à toutes les activités d'apprentissage précédentes pour écrire une lettre de demande d'admission à un collège ou à une université. Dans la lettre, ils doivent décrire les attributs qui leur permettront d'atteindre leurs objectifs (1.A.5).
- En petits groupes, les élèves rédigent des articles pour une publication, en décrivant ce que les adolescents peuvent faire pour améliorer l'image qu'ils ont d'eux-mêmes. Chaque élève écrit un article sur la façon dont une meilleure image personnelle influe sur les rapports avec les autres au travail, à l'école et à la maison (1.A.5).

Objectif de l'évaluation : RAG B : Interagir de façon efficace et positive avec autrui  
RAS 1.B.1

### Évaluation au service de l'apprentissage :

- Chaque élève écrit ses réflexions dans son journal en expliquant comment il ou elle a fait appel à ses compétences de gestion personnelle pour faire face à des situations difficiles dans sa vie personnelle, à l'école ou au travail. (1.B.1)

### **Évaluation de l'apprentissage :**

- Pour clore cette partie, créer un scénario qui exige que les élèves appliquent l'information obtenue sur la communication positive et efficace des différentes situations. (1.B.1)

Objectif de l'évaluation : RAG C : Évoluer et croître tout au long de sa vie  
RAS 1.C.1-1.C.2

### **Évaluation au service de l'apprentissage :**

- Chaque élève rédige un billet de sortie en expliquant quelles sont leurs compétences d'adaptation personnelles et pourquoi celles-ci sont importantes pour la santé mentale et physique (1.C.1).

### **Évaluation de l'apprentissage :**

- Chaque élève crée un tableau personnel qui indique comment son temps est réparti et les stratégies de gestion vie-travail auxquelles il ou elle a recours (1.C.1-1.C.2).

# UNITÉ 1 : GESTION PERSONNELLE

## Atteinte des résultats d'apprentissage

	Nombre d'heures suggéré
▪ Vue d'ensemble	8 heures
▪ Bâtir et maintenir une image de soi positive	5 heures
▪ Interagir de façon efficace et positive avec autrui	1 heure
▪ Évoluer et croître tout au long de sa vie	2 heures

### Introduction au cours

Résultats d'apprentissage prévus	Suggestions pour l'enseignement
Comprendre la raison d'être de ce cours, qui est de permettre d'examiner les divers aspects du développement de carrière, d'établir et de mettre en œuvre des objectifs à court terme et de faire des plans pour établir des objectifs à long terme.	<p>Chaque élève a cinq minutes pour remplir un billet d'entrée (voir l'Annexe B) en répondant aux questions suivantes : « Qu'est-ce que j'ai l'intention de faire l'année prochaine? Pourquoi? Où? Comment?</p> <p>Ensemble, les élèves discutent des questions posées sur leurs plans d'avenir par leurs parents, leurs amis et les membres de leur famille, du fait que certains d'entre eux se sentent forcés, à cause des pressions exercées, de faire des choix en matière d'éducation ou de formation pour la période qui suivra leur 12<sup>e</sup> année et de la nécessité ressentie d'avoir un plan précis et détaillée.</p> <p>Faites comprendre aux élèves qu'étant donné que le développement de carrière consiste à gérer sa vie, son apprentissage et son travail pendant toute la durée de la vie, il est très difficile de donner une réponse simple sur ses plans d'avenir. Ce cours aide les élèves à examiner les différents aspects du développement de carrière, et à créer et mettre en œuvre des objectifs à court terme ainsi qu'à faire des plans pour établir certains objectifs à long terme.</p>

## RAG A : Bâtir et maintenir une image de soi positive

Résultats d'apprentissage prévus

Suggestions pour l'enseignement

1.A.1

Reconnaître les caractéristiques personnelles qui influent sur les résultats d'apprentissage généraux en vie-travail dont on a besoin pour la gestion de carrière



### Évaluation de la gestion de carrière personnelle

Les élèves se servent de l'évaluation de la gestion de carrière figurant à l'Annexe A (F.R.1) pour analyser leur niveau de compétence en ce qui a trait à la préparation en matière de vie-carrière dans le monde du travail d'aujourd'hui.

Si ce cours est le premier cours de développement de carrière suivi par les élèves, il faudra peut-être leur donner plus d'explications pour qu'ils comprennent l'échelle. Cet exercice peut servir de repère, puisque les élèves devront le répéter vers la fin de l'unité 5 (l'affiche murale du Plan directeur peut servir à aider certains élèves à déterminer leur niveau approximatif de préparation).

En petits groupes, les élèves comparent leurs compétences de gestion de carrière avec celles de leurs camarades.



Les élèves gardent leur évaluation de la gestion de carrière dans leur portfolio afin de pouvoir comparer ces résultats avec les résultats qu'ils obtiendront à la fin du cours.

Ensemble, les élèves discutent des liens entre ces compétences ou ces résultats et leurs objectifs en matière de travail, de loisirs et de vie personnelle.

1.A.2\*

Définir leurs propres caractéristiques – par exemple, leurs intérêts, leurs compétences et leurs valeurs



### Profil personnel des intérêts, des compétences et des valeurs

En se servant de ressources publiées en ligne et de documents imprimés, chaque élève crée un profil personnel qui comprend ses intérêts, ses compétences et ses valeurs.

Consultez les sites Web utiles à l'adresse :

<[www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/carriere/docs.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/carriere/docs.html)>.

Certains élèves décideront peut-être d'utiliser le système d'information en ligne sur les carrières de l'école (Choice Planner, Career Cruising, Choices Explorer, etc.).

Si les élèves ont fait cet exercice au cours des années antérieures, demandez-leur d'essayer d'explorer leurs caractéristiques en se servant d'outils d'évaluation différents.



Les résultats doivent être consignés dans le plan de transition (voir la feuille reproductible F.R.2, à l'Annexe A) et les élèves doivent garder une copie de leur profil dans leur portfolio de carrière.

\* **Remarque :** Toutes les sections portant un astérisque peuvent avoir été abordées dans une certaine mesure à l'occasion de différentes activités d'apprentissage faisant partie d'un cours précédent sur le développement de carrière.

---

## RAG A : Bâtir et maintenir une image de soi positive (suite)

---

Résultats d'apprentissage prévus

Suggestions pour l'enseignement

---

1.A.3

Comparer les habitudes et choisir les expériences qui appuient ou renforcent leur résilience personnelle.



### Facteurs de protection venant du ressort psychologique personnel

Ensemble, les élèves font un remue-méninges pour répondre aux questions suivantes : Qu'est-ce que la résilience personnelle. De quelle façon les facteurs de protection qui viennent du milieu scolaire, de la famille et des caractéristiques individuelles facilitent-ils l'atteinte des objectifs personnels?

On peut obtenir plus de renseignements sur la résilience personnelle dans Resiliency : What we have learned, de Bonnie Benard.

Consultez les sites Web utiles à l'adresse :

<[www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/carriere/docs.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/carriere/docs.html)>.

Les élèves évaluent leur propre résilience en se servant du questionnaire de l'Annexe A (F.R.3).

Après une discussion générale permettant de définir les différentes caractéristiques qui composent la résilience, chaque élève crée une liste personnelle de qualités sur lesquelles il ou elle peut se concentrer pour renforcer sa propre résilience.

Chaque élève complète un billet de sortie (voir l'Annexe B) en indiquant l'une des choses importantes qu'il ou elle a apprises dans ce cours au sujet du ressort psychologique.

1.A.4\*

Déterminer quels comportements et quelles attitudes leur permettront d'atteindre leurs buts personnels, sociaux, éducatifs et professionnels.

### Principes de vie qui facilitent le succès

En se servant de la technique du casse-tête (voir l'Annexe B), la moitié des élèves font des recherches sur les sept habitudes des gens efficaces selon Stephen Covey :

1. soyez proactif : vous êtes responsable de votre vie;
2. adaptez vos désirs à la réalité et servez-vous-en pour corriger votre comportement quotidien;
3. Consacrez plus de temps à ce qui vous semble important, pas nécessairement à ce qui vous semble urgent;
4. choisissez systématiquement les solutions qui avantagent les autres autant que vous-même;
5. cherchez à comprendre avant de vous faire comprendre;
6. sachez évaluer la différence entre vos interlocuteurs;
7. exercez-vous continuellement à parfaire les quatre piliers de votre personnalité physique, mental, émotionnel, social et spirituel.

---

\* **Remarque :** Toutes les sections portant un astérisque peuvent avoir été abordées dans une certaine mesure à l'occasion de différentes activités d'apprentissage faisant partie d'un cours précédent sur le développement de carrière.

---

## RAG A : Bâtir et maintenir une image de soi positive (suite)

---

### Résultats d'apprentissage prévus

### Suggestions pour l'enseignement

---

1.A.4\* (suite)  
Déterminer quels comportements et quelles attitudes leur permettront d'atteindre leurs buts personnels, sociaux, éducatifs et professionnels.



L'autre moitié des élèves se sert aussi de la technique du casse-tête pour faire des recherches sur les sept enseignements du peuple ojibway : amour, courage, sagesse, respect, honnêteté, humilité et vérité.

Consultez les sites Web utiles à l'adresse :  
<[www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/carriere/docs.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/carriere/docs.html)>.

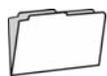
Les élèves se regroupent tous ensemble et des représentants de chaque moitié présentent les résultats de la recherche. Après une discussion générale, chaque élève trouve, en se servant d'un diagramme de Venn à l'annexe A (F.R.4), les ressemblances et les différences entre les deux philosophies appliquées à la famille, aux loisirs et aux objectifs professionnels.

#### Attitudes et comportements permettant d'atteindre ses objectifs

En groupe de deux, les élèves se racontent trois succès personnels. Chaque groupe crée une liste d'attitudes et de comportements ayant entraîné ces succès.

Les groupes font part de leurs listes au reste de la classe.

Chaque élève choisit cinq attributs dans la liste et écrit un article décrivant la façon dont il ou elle a utilisé ces attributs pour atteindre ses objectifs. Dans l'article, les élèves indiquent trois autres qualités auxquelles ils feront probablement appel pour atteindre des objectifs futurs. Ces articles doivent être intégrés aux portfolios de carrière et un sommaire des observations doit être ajouté aux plans de transition.



1.A.5  
Construire leur image personnelle de façon à apporter une contribution positive à leur vie et à leur travail.



#### Lettre de demande d'admission à un collège ou à une université

Les élèves choisissent et utilisent les renseignements recueillis grâce aux activités d'apprentissage précédentes pour écrire une lettre de demande d'admission à un collège ou à une université (voir F.R.5 à l'Annexe A). Dans la lettre, ils doivent décrire les attributs qui leur permettront d'atteindre leurs objectifs.

#### Amélioration de l'estime de soi

Les élèves font une séance de remue-méninges pour éclaircir et décrire les choses suivantes :

- quelle est la différence entre une mauvaise estime de soi et une saine estime de soi?
- d'où vient l'estime de soi?
- quels sont les liens entre l'estime de soi ou l'image personnelle et la façon dont on se perçoit ou dont les autres nous perçoivent?

---

\* **Remarque :** Toutes les sections portant un astérisque peuvent avoir été abordées dans une certaine mesure à l'occasion de différentes activités d'apprentissage faisant partie d'un cours précédent sur le développement de carrière.

## RAG B : Interagir de façon efficace et positive avec autrui

Résultats d'apprentissage prévus

Suggestions pour l'enseignement

- de quelle façon le sentiment de valeur personnelle découle-t-il de nos valeurs (ce qui nous est important)?
- comment peut-on se créer une image personnelle positive?

Les élèves lisent « Three Steps to Better Self-Esteem » sur le site suivant : <<http://cmhc.utexas.edu/selfesteem.html#8>>.

En petits groupes, les élèves trouvent des idées d'articles pour une publication sur ce que les adolescents peuvent faire pour améliorer leur estime de soi.

Chaque élève rédige un article sur la façon dont une meilleure image personnelle influe sur les rapports avec les autres au travail, à l'école et à la maison (voir l'Annexe A, F.R.6).



### Compétences de gestion personnelle efficaces

Les élèves se servent de techniques d'improvisation pour démontrer les compétences de gestion en faisant appel à divers scénarios vie-travail.

1.B.1  
Intégrer les compétences de gestion personnelle, comme la gestion du temps, la résolution de problème, la gestion du stress et l'équilibre vie-travail dans leurs rôles personnels et professionnels.

Divisez la classe en deux équipes. Une équipe démontrera l'utilisation efficace des compétences en question et l'autre démontrera la mauvaise utilisation de ces compétences. Servez-vous des scénarios suivants :

- un employé est stressé parce que son chef le harcèle;
- un garçon se fait harceler par sa copine;
- un ami discute d'un problème qu'il a avec son enseignante;
- une employée a été forcée de faire des heures supplémentaires à plusieurs reprises et les dernières fois, cela coïncidait avec son match de soccer;
- certaines tâches professionnelles ne sont pas terminées par manque de temps.

Une fois que les scénarios ont été joués, animez une discussion générale sur les comportements observés et les conséquences des différents choix.

Consultez les sites Web utiles à l'adresse :

<[www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/carriere/docs.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/carriere/docs.html)>.



Chaque élève écrit ses réflexions dans son journal (voir l'Annexe B) en expliquant comment il ou elle a fait appel à ses compétences de gestion personnelle pour faire face à des situations difficiles dans sa vie personnelle et à l'école ou au travail.



Pour clore cette partie, créer un scénario qui exige que les élèves appliquent l'information obtenue sur la communication positive et efficace des différentes situations.

\* **Remarque :** Toutes les sections portant un astérisque\* peuvent avoir été abordées dans une certaine mesure à l'occasion de différentes activités d'apprentissage faisant partie d'un cours précédent sur le développement de carrière.

## RAG C : Évoluer et croître tout au long de sa vie

Résultats d'apprentissage prévus

Suggestions pour l'enseignement

1.C.1\*

Adopter des habitudes et faire des expériences qui favorisent et renforcent leur santé mentale et physique.



### S'adapter au changement et au stress

Tous ensemble, les élèves discutent du stress, trouvent des idées sur ce thème et créent une définition. Ils examinent aussi les renseignements sur les trois niveaux du stress (social, psychologique et physiologique) et l'effet de celui-ci sur la santé.

Trouvez les différences entre les réactions dues au stress et les réactions normales et discutez-en.

Consultez les sites Web utiles à l'adresse :

<[www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/carriere/docs.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/carriere/docs.html)>.

En petits groupes, les élèves mettent en relief diverses causes de stress en milieu de travail, à la maison et dans les études, notamment les conflits avec les collègues et les supérieurs, le fait d'avoir à faire le travail d'autres personnes, le fait d'avoir trop de travail à faire et trop peu de temps pour le faire, les interruptions, les problèmes de clients, les réunions, la préparation en vue des examens, les attentes familiales, etc.

Les élèves discutent ensemble des raisons pour lesquelles les changements qui se produisent dans la vie et certaines décisions entraînent un stress supplémentaire chez beaucoup de gens.

Les élèves remplissent chacun un billet de sortie (voir l'Annexe B) en décrivant leurs propres capacités d'adaptation, et notamment leurs habitudes en matière de repas, de sommeil et d'exercice, et en expliquant pourquoi ces capacités sont si importantes pour la santé mentale et physique.



1.C.2

Améliorer leurs stratégies de gestion vie-travail.

### La philosophie Fish!MD en tant que stratégie de gestion

Divisez la classe en quatre groupes et demandez à chacun des groupes de faire des recherches sur un principe Fish!MD. Chaque groupe improvise et joue devant toute la classe une scène dans laquelle ses membres montrent comment mettre ces principes en pratique dans un lieu de travail.

Consultez les sites Web utiles à l'adresse :

<[www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/carriere/docs.html](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/carriere/docs.html)>.



### Tableau des stratégies de gestion

Chaque élève crée un tableau personnel qui indique comment son temps est réparti et les stratégies qu'il ou elle utilise pour améliorer sa gestion vie-travail.



Les élèves gardent leurs graphiques de gestion pour leurs portfolios de carrière.

\* **Remarque :** Toutes les sections portant un astérisque peuvent avoir été abordées dans une certaine mesure à l'occasion de différentes activités d'apprentissage faisant partie d'un cours précédent sur le développement de carrière.