



Mon portfolio de carrière

je m'en occupe

guide
d'utilisation



remerciements

La présente publication est fondée sur le *Portfolio des compétences relatives à l'employabilité*, un document élaboré dans le cadre d'un partenariat entre la Chambre de commerce de Winnipeg, la Division scolaire de St. James-Assiniboia ainsi qu'Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, en 1995. Ce document a été diffusé à grande échelle et est encore utilisé dans de nombreuses écoles.

L'information présentée dans le document **Mon portfolio de carrière, je m'en occupe** a été choisie par des enseignants qui travaillent directement auprès d'étudiants mettant au point des portfolios.

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba tient à remercier les étudiants du Murdoch Mackay Collegiate et du Collège Pierre-Elliott-Trudeau qui ont participé à la mise à l'essai des groupes cibles.

ÉQUIPE DE CONCEPTION

- Pat Adams (conceptrice du projet), Murdoch Mackay Collegiate
- Jacqueline Chamberland, Collège Louis-Riel
- Joe Di Curzio, Tec Voc High School
- Virginia Snyder (conceptrice du projet), enseignante
- Personnel du ministère de l'Éducation, de la Citoyenneté et de la Jeunesse du Manitoba
- Personnel du ministère de l'Enseignement postsecondaire et de la Formation professionnelle du Manitoba

ÉQUIPE DE RÉVISION – VERSION FRANÇAISE

- Jacqueline Chamberland, Collège Louis-Riel
- Gilles Labossière, Collège Béliveau
- Personnel du ministère de l'Éducation, de la Citoyenneté et de la Jeunesse du Manitoba

Nous avons déployé tous les efforts possibles pour mentionner les sources originales et respecter les lois sur le droit d'auteur. Si toutefois vous remarquez des erreurs ou des omissions, veuillez informer Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba. Les corrections nécessaires seront apportées dans les prochaines publications.

Dans le présent document, les termes de genre masculin sont utilisés pour désigner les personnes englobant à la fois les femmes et les hommes; ces termes sont utilisés sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

371.425 MON PORTFOLIO DE CARRIÈRE, JE M'EN OCCUPE
ISBN 0-7711-3209-3

1. Orientation professionnelle, 2. Étudiants – Travail, 3. Recherche d'emplois, 4. Portfolios en éducation.
1. Manitoba, Manitoba Éducation, Citoyenneté et Jeunesse.
Dépôt légal – 2^e trimestre 2004
Bibliothèque nationale du Canada

Tous droits réservés © 2004, la Couronne du chef du Manitoba représentée par le ministre de l'Éducation, de la Citoyenneté et de la Jeunesse, Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, Division du Bureau de l'éducation française, 1181, avenue Portage, salle 509, Winnipeg (Manitoba) R3G 0T3.

table des

matières



4

Avant de commencer

7

Partie I

Réfléchir, recueillir et obtenir du soutien

33

Partie 2 Montage du portfolio

45

Partie 3 Utilisation du portfolio

49

Partie 4 Annexes

avant de commencer

en quoi consiste un portfolio?

Un portfolio est composé d'un ensemble de documents, tels que des lettres de référence, des certificats, des photographies et des bulletins scolaires. Ces documents sont des preuves de tes connaissances, tes comportements, tes compétences, tes attitudes et tes autres qualités. Le portfolio appuie ton curriculum vitæ et ta lettre de présentation.

quels sont les avantages que j'en retire?

Pourquoi devrais-je me donner la peine de préparer un portfolio? Voici quatre bonnes raisons.

perfectionnement personnel

La préparation d'un portfolio te permet d'examiner de près ta situation et d'évaluer tes connaissances, tes compétences, tes attitudes et tes comportements. Il te permet d'évaluer tes forces et tes faiblesses, de jeter un regard sur tes réussites et d'examiner les points à améliorer. La création d'un portfolio représente le début d'un processus continu mettant en valeur tes particularités et ton expérience.

exploration de carrière

Combien de temps vas-tu consacrer au travail, au bénévolat et aux activités de loisir? Tu consacreras probablement 35 heures ou plus par semaine à ton travail. Il est donc important de choisir une profession satisfaisante. Ton portfolio pourra t'aider à déterminer ton cheminement de carrière.

poursuite des études et de la formation

Tu as fait ton choix de profession ou de métier et tu dois maintenant penser à poursuivre tes études. Tu recevras peut-être une formation en cours d'emploi, ou tu suivras un

programme d'apprentissage, ou un programme dans une école de formation professionnelle, un collège ou une université. Ton portfolio peut aussi t'aider à prévoir les crédits que tu devras obtenir pour répondre aux conditions d'admission et pour te préparer à l'entrevue de sélection.

méthodes et outils de recherche d'emploi

Tu étais à la recherche d'un emploi à temps partiel et tu es maintenant convoqué à une entrevue d'emploi. C'est une occasion de revoir ton portfolio pour te permettre de te concentrer sur les compétences et les connaissances que tu as fait ressortir dans ton curriculum vitæ et ta lettre d'accompagnement. Lors de l'entrevue, en présentant certaines pages de ton dossier à l'employeur, tu lui permettras de mieux te connaître.



mon portfolio de carrière je m'en occupe

Ce document n'est qu'un guide pour t'aider à développer ton portfolio. Qui d'autre que toi? Tu en es uniquement responsable. Il te revient de déterminer ce qui composera ton portfolio et la façon dont tu présenteras l'information. En plus d'utiliser du texte, tu peux ajouter des éléments visuels, comme des photographies ou des dessins.

Tu es une personne UNIQUE qui aura à faire des choix personnels et professionnels. Ton portfolio sera tout aussi unique que toi. Bien sûr, on trouvera des ressemblances avec les portfolios d'autres élèves. Ces ressemblances seront générales et ne toucheront pas l'essence de ton portfolio.



Tu te connais mieux que quiconque, sinon, ce sera le cas lorsque tu auras terminé ton portfolio. Ta réflexion te mènera à :

- **justifier tes compétences et tes forces;**
- **augmenter tes compétences et tes connaissances;**
- **améliorer tes attitudes et tes comportements;**
- **te promouvoir d'une manière efficace.**





par quoi devrais-je commencer?

1. Parcours le guide.
2. Rassemble les fournitures nécessaires :
 - feuilles mobiles
 - surligneur
 - disquette/disque compact
 - stylo/crayon
 - chemise (pour rassembler tous tes documents)
 - cartable à feuilles mobiles (1 po)
 - protège-documents plastifiés (transparents et à prix modique)
3. Recueille les documents tels que tes certificats, les prix que tu as reçus, les lettres de référence ou les photographies montrant tes réalisations.
4. Trouve l'accès à un ordinateur, à une imprimante et à l'Internet, soit à ton école, dans une bibliothèque ou dans un centre de ressources communautaires. Consulte la liste des ressources en annexe. Elles comprennent des adresses de sites Web, le livre *Horizons 2000+* et la trousse *Destination 2020*.
5. Passe maintenant à la première partie.

N'oublie pas :
conserve toutes tes
notes et tes documents
de recherche durant
le processus de préparation
de ton portfolio.

**TRAVAILLE
MINUTIEUSEMENT...**
Tu le vauds bien!

Le présent guide

t'aidera à créer ton portfolio.

Nous espérons que tu

continueras de le mettre à jour

au fur et à mesure que tes

connaissances, tes compétences

et tes capacités augmenteront.

Nous te recommandons d'y

apporter des changements tout

au long de ta vie.

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 : _____

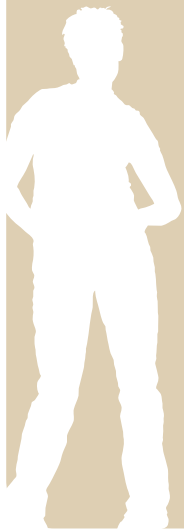
personnalité

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.



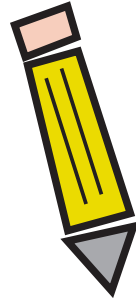
ressources

- 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!



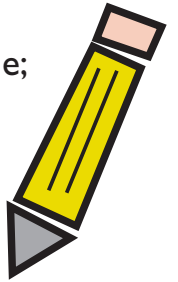
- Innovateur** : j'ai toujours de nouvelles idées
- Intègre** : je comprends et agis selon mes principes - ce qui est bien et ce qui est mal
- Intelligent** : j'approche les choses d'un point de vue nouveau et intéressant
- Intuitif** : je peux deviner comment les autres se sentent ou ce qu'ils pensent; 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?

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!

partie 2 montage du portfolio

par où commencer



TU AS:

effectué des recherches,
noté l'information,
réfléchi et rédigé des
énoncés

démontrant tes traits
de personnalité, tes intérêts, tes forces
et tes compétences.

MAINTENANT!

Il est temps de sortir tes effets,
d'être créatif et
de monter ton portfolio.

Tu es unique

et ton portfolio devrait l'être aussi.

par où commencer

...de quelle façon
j'aimerais être perçu



n'oublie pas

UN PORTFOLIO EST :

- un ensemble de documents mettant en valeur tes réalisations ou ton développement personnel;
- un outil qui appuie ton curriculum vitae et ta lettre d'accompagnement (n'oublie pas de les inclure);
- un ensemble d'échantillons qui présentent tes compétences à un employeur ou à un éducateur;
- un outil de promotion personnelle;
- un processus qui exige efforts et temps et qui se déroulera toute la vie durant.

UN PORTFOLIO DOIT :

- être **cohérent**;
- être rédigé avec **professionnalisme**;
- être **exact**;
- être **honnête**;
- faire ta **fierté**;
- être présenté dans un ordre **logique** et **pratique**.

ALLONS!
C'EST LE TEMPS DE
COMMENCER!



un modèle de portfolio



Dans la partie I, Collecte des données, tu as découvert qui tu étais en explorant quatre aspects, soit la personnalité, les intérêts, les forces et les compétences. Dans le présent modèle, on présente les données recueillies en les classant sous quatre rubriques. On utilise une page par aspect. Ce modèle n'est qu'un exemple. Tu peux créer d'autres rubriques selon tes besoins.

page sur la personnalité

- Crée une autobiographie. Cela pourrait être une composition, un montage de photos avec légendes ou la chronologie de tes réalisations. Tu peux raconter ta vie ou parler de ta situation actuelle.
- Tu pourrais aussi faire un arbre conceptuel montrant tes traits de caractère et tes expériences positives.



page sur les intérêts

- Souvent, tes intérêts traduisent tes qualités.
- Dresse la liste de tes intérêts et explique pourquoi ces activités et expériences sont importantes.
- Ajoute des photos de tes moments de fierté.
- Crée une page titre qui illustre un ou plusieurs de tes intérêts.

un modèle de portfolio



page sur les forces

- Dans cette page, tu souligneras tes plus grandes forces ou intelligences. Tu pourras expliquer brièvement ce que signifient ces forces pour toi et donner des exemples tirés de tes expériences de vie. Tu pourras aussi montrer que tes intérêts ont eu une influence et comment ils t'ont permis d'acquérir des compétences dans tes secteurs d'intérêts.

INTELLIGENCE MUSICALE

J'ai toujours aimé la musique. Je joue du piano et de la guitare. J'espère travailler dans ce domaine un jour.

INTELLIGENCE INTERPERSONNELLE

Je garde deux enfants tous les jours après l'école. Je dois donc entretenir de bonnes relations avec les enfants et les parents.

Je travaille dans un restaurant au sein d'une équipe au service des clients. La relation saine entre les membres de l'équipe nous permet de faire notre travail.

un modèle



page sur les compétences

- Si tu possèdes des connaissances spécialisées — professionnelles, informatiques, artistiques, musicales, athlétiques — crée une page mettant l'accent sur tes spécialités. Elles peuvent aussi montrer tes forces (intelligences multiples). Indique les outils que tu as appris à utiliser.
- On peut aussi acquérir des compétences grâce au bénévolat. Mentionne tes expériences à titre de bénévole. Parle des expériences qui ont contribué à ta croissance personnelle. Demande des lettres de recommandation pour ton bénévolat que tu pourras inclure dans ton portfolio.
- Insère ta liste de compétences selon les catégories de Compétences relatives à l'employabilité 2000+. N'oublie pas de donner des justifications pour chaque compétence.

Par exemple :

Gestion personnelle

- **Ponctualité** – J'arrive toujours à l'heure, à l'école comme au travail.
- **Honnêteté** – Je fais la caisse à la fin de la journée.

Travail d'équipe

- **Entregent** – J'ai de la facilité à aborder et aider les clients avec professionnalisme.
- **Résolution de problème** – Je peux collaborer pour trouver des solutions pratiques.

Compétences fondamentales

- **Apprentissage** – Je crois à l'apprentissage continu et j'aime apprendre à l'école et au travail.

un modèle de portfolio

Peu importe le modèle de portfolio que tu choisiras,

tu dois toujours justifier tes intérêts, tes forces et tes compétences. Les pièces justificatives peuvent comprendre des lettres de recommandation, des certificats, des photos, des bulletins, des prix, des articles de journaux, etc.

Chaque document devrait être accompagné d'un court énoncé expliquant la nature du document et de quelle façon chaque document est lié à tes intérêts, tes forces, tes compétences et tes connaissances.



Il est absolument nécessaire d'expliquer chaque document fourni.



Durant mes dix années passées à l'école, j'ai reçu ce genre de certificat à neuf reprises. Mon assiduité montre que j'ai une bonne santé, que je suis fiable et que l'on peut compter sur moi. Voilà une des raisons expliquant pourquoi on me confie des responsabilités.

leur **fonction première** est l'obtention d'une entrevue

le curriculum vitæ

- est une fiche de données personnelles;
- **présente les qualifications;**
- fournit des renseignements essentiels te concernant;
- **se rapporte à chaque demande particulière;**
- a une présentation soignée;
- **convainc l'employeur ou l'école que tu possèdes ce qui est recherché.**

la lettre d'accompagnement

- est présentée avec le curriculum vitæ;
- **sert à te présenter;**
- se rapporte à chaque demande particulière (Oui, tu dois rédiger une lettre d'accompagnement pour chaque demande.);
- **est concise et exempte d'erreur;**
- incite le lecteur à poursuivre sa lecture.



Avant de commencer, tu as besoin :

- ▶ d'une description de ton emploi actuel et de tes emplois antérieurs;
- ▶ **des relevés de notes, si tu as obtenu de bons résultats (Dans certains cas, ils sont exigés, particulièrement si tu présentes une demande pour poursuivre tes études postsecondaires. Ils prouveront ton admissibilité.);**
 - ▶ des évaluations que tu as reçues en cours d'emploi ou à l'occasion d'activités bénévoles;
 - ▶ **des lettres de recommandation;**
 - ▶ de tes expériences de travail ou de bénévolat (dates, postes, nom des entreprises, détails sur les responsabilités, nom des superviseurs, numéros de téléphone);
- ▶ **prix, certificats de reconnaissance et de mérite;**
- ▶ liste de tous les cours suivis (dates, écoles, organismes, description, dates d'achèvement prévues);
- ▶ **description de la formation spécialisée.**

Tu as besoin d'aide
pour rédiger ton
curriculum vitæ?

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

- ➔ **Présente-toi sous ton meilleur jour... Oui, il s'agit de te promouvoir, mais sois honnête.**
- ➔ Mets l'accent sur les compétences et les connaissances recherchées par l'employeur ou l'école.
- ➔ **Assure-toi qu'il n'y a aucune faute... Absolument aucune. Demande à ton conseiller ou compagnon de vérifier ta lettre.**
- ➔ Rends la mise en page attrayante.
- ➔ **Tous les renseignements de base doivent être inclus : adresse, expériences de travail, etc.**

les premières impressions comptent!

ressources

- ➔ Horizons 2000+ : chapitre 12
- ➔ Programmes informatiques : consulte les responsables de l'informatique de ton école
- ➔ Bibliothèque de l'école : consulte un bibliothécaire ou un conseiller
- ➔ www.emploietc.ca/ : va à *Emplois, Recherche d'emploi - conseils et techniques, Comment se mettre en valeur*
- ➔ www.carriereccc.org/products/cp_99_f/section1/index.htm



Il existe plusieurs genres de curriculum vitæ. Consulte la liste des ressources, parle au conseiller en orientation de l'école ou rends-toi à un centre d'emploi ou dans un centre de formation des adultes pour obtenir des modèles. Le style que tu choisiras devrait refléter :

- ▶ l'étape actuelle de ta vie
- ▶ ton niveau de scolarité
- ▶ tes spécialisations
- ▶ tes objectifs (scolaires ou professionnels)
- ▶ l'emploi pour lequel tu présentes une demande



Utilise les sites Web avec prudence.

Certains offrent de l'information gratuitement, mais ce n'est pas toujours le cas. D'autres peuvent t'induire en erreur. Effectue des recherches pour valider les renseignements.

N'oublie pas de travailler avec ton mentor.

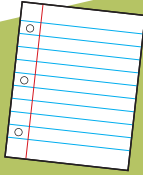
le curriculum vitæ et, la lettre d'accompagnement

QUESTIONS FRÉQUENTES

Si tu n'as pas de curriculum vitæ ni de lettre d'accompagnement,

il vaut mieux rédiger des versions de nature générale aux fins de l'exercice. Ton curriculum vitæ et ta lettre d'accompagnement se transformeront au fur et à mesure que tu poursuivras tes études, perfectionneras tes compétences et prendras de l'expérience. Ta lettre d'accompagnement sera adaptée à chaque demande d'emploi ou d'admission à un établissement de formation et d'études postsecondaires, selon les forces que tu voudras mettre en évidence.

honnêteté,
précision et
fierté avant tout



1.

Si j'ai mon curriculum vitæ et ma lettre d'accompagnement, dois-je quand même remplir un formulaire de demande?

Si l'employeur exige un formulaire, il faut le remplir. Parfois, des entreprises veulent obtenir des réponses à des questions précises. Tu peux remettre ton curriculum vitæ et ta lettre d'accompagnement ou le joindre au formulaire de demande.

2.

Mon ami dit qu'il suffit de remplir le formulaire de demande. Est-ce vrai?

Si tu veux vraiment obtenir l'emploi, fais un effort supplémentaire. Remets ton curriculum vitæ et ta lettre d'accompagnement. Tu te démarqueras des autres.

3.

Mon ami peut me trouver un emploi. Pourquoi devrais-je avoir un curriculum vitæ?

C'est très bien pour l'instant. Par contre, tu vieilliras et tu devras te trouver un emploi par tes propres moyens un jour. Le fait de te préparer maintenant alors que tu as accès à des ressources humaines et matérielles te facilite la tâche. Par la suite, tu profiteras des connaissances acquises durant tout ton cheminement professionnel.

Liste de vérification du portfolio



Utilise le tableau ci-dessous pour t'assurer que tu as inclus tous les renseignements nécessaires pour terminer ton portfolio. Tu peux aussi ajouter d'autres éléments, comme une recherche sur la carrière, un plan de carrière, un plan d'études ou des cartes professionnelles. Tu n'as qu'à ajouter ces éléments à la liste ci-dessous.

Nom

École

Mentor

Signature de l'élève

Signature du mentor

Données personnelles recueillies et consignées	Prêt à verser au portfolio [cocher]	Révisé par mon mentor [initiales]
Traits de personnalité		
Intérêts		
Forces		
Compétences liées aux activités		
Compétences relatives à l'employabilité 2000+		
Curriculum vitæ		
Lettre d'accompagnement		
Justification, documentation, certificats, etc.		

montage

du portfolio

1. As-tu inclus tous les éléments de la liste de vérification dans ton portfolio?

2. Est-ce que ton mentor a apposé ses initiales pour chaque élément?

3. Si tout a été fait, passe aux étapes suivantes :



- Rassemble toutes les pages de ton portfolio.
- Place chaque page dans un protège-document plastifié. Cette mesure est facultative, mais elle est fortement conseillée, particulièrement pour les documents importants que tu ne veux pas perforer. (Petit conseil : achète des protège-documents transparents à prix modique.)
- Place les documents dans un cartable ou une chemise selon l'ordre optimal pour présenter ta personnalité, tes intérêts, tes forces et tes compétences.
- Assure-toi que les pièces justifiant tes compétences et tes habiletés, telles que les certificats, sont accompagnées d'un sous-titre ou d'un énoncé expliquant pourquoi tu les as incluses dans ton portfolio.

Félicitations!

Tu as **terminé** ton portfolio.

Ce document met en **valeur** tes **expériences** et les **qualités** qui ont fait de toi la **personne** que tu es maintenant.

Ton portfolio représente la base sur laquelle tu pourras planifier ta carrière, ta participation communautaire et tes choix de vie.

Sois fier de **qui tu es**
et de tes réalisations!

partie 3 utilisation du portfolio



Maintenant que tu as identifié tes intérêts, tes forces et tes compétences et les as justifiés dans un portfolio soigneusement préparé, il est temps d'affronter le monde!

Tu es responsable de ta propre réussite et tu ne peux pas te fier aux autres pour te promouvoir.

AIE CONFIANCE EN TOI-MÊME!

utilisation du portfolio

pour le perfectionnement personnel



PERFECTIONNEMENT PERSONNEL

Tu as maintenant rassemblé les pages de ton portfolio dans un cartable. Utilise cette information pour ton perfectionnement personnel.

Le fait de parcourir les réflexions suivantes t'aidera à planifier les changements à apporter maintenant et dans l'avenir. Ajoute des précisions, ne réponds pas par un seul mot.

réflexion

Ma personnalité

De toutes mes qualités personnelles, je suis surtout fier de (ajoute des exemples)...
J'aimerais m'améliorer dans...

Mes intérêts

J'aimerais essayer les nouvelles activités ou expériences suivantes...

Mes forces

Je savais que j'étais bon dans...
J'étais surpris de découvrir que j'étais naturellement bon dans...
Je dois travailler un peu plus fort pour apprendre...

Mes compétences

Je suis fier de mes compétences en...
Je dois acquérir des compétences en...

Durant les six prochains mois, je vais apporter les changements suivants :

(Donne des exemples précis.)

1. _____

2. _____



utilisation du portfolio

pour

l'exploration de carrière

Lorsque tu choisis une profession, tu choisis le travail que tu feras chaque jour.

Il est important de choisir une profession qui conviendra à ta personnalité et à tes intérêts et qui fait appel à tes forces et tes compétences. Par conséquent, il vaut mieux choisir une profession qui correspond à ta personnalité, à tes intérêts, à tes forces et à tes compétences.

Utilise l'information que tu as recueillie dans ton portfolio pour prendre une décision.

- Passe en revue ta personnalité, tes intérêts, tes compétences et tes forces.
- Envisage toutes les options.
- Pèse le pour et le contre de chaque possibilité de profession.
- Fais un choix.
- Élabore un plan précisant ce que tu as à faire pour obtenir un emploi dans le domaine choisi.

pour

la poursuite des études et de la formation

Il est de plus en plus courant d'utiliser un portfolio de carrière pour être admis dans des établissements de formation et d'études postsecondaires. Dans le cas où on te demanderait ton portfolio lorsque tu remplis une demande d'admission, ou si tu veux annexer une certaine documentation se trouvant dans ton portfolio, ne remets que des copies de la documentation originale.

Ton portfolio pourrait également te servir au moment de l'entrevue. De plus, il est possible qu'on te demande une copie de ton portfolio sur support électronique.

Pense aux autres éléments de ton portfolio qui pourraient être ajoutés pour compléter ta demande d'inscription à un programme d'apprentissage ou de formation en cours d'emploi, à un programme de formation professionnelle ou technique ou à une formation collégiale ou universitaire.

utilisation du portfolio

pour la recherche d'emploi

Dans la presque totalité des recherches d'emploi, tu auras l'occasion de rencontrer un employeur éventuel dans le cadre d'une entrevue. L'entrevue d'emploi vise **deux principaux** buts :

1.

Convaincre l'employeur que tu possèdes les compétences, les attitudes et les intérêts nécessaires pour l'emploi.

2.

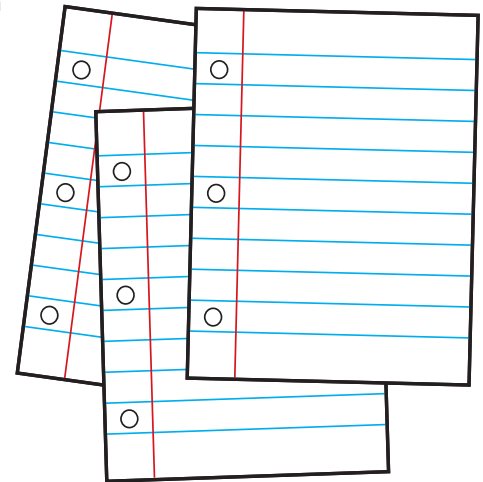
Te convaincre que ce travail est celui que tu cherchais et que tu es prêt à faire ce travail tous les jours.

Ton portfolio :

- te permet de passer en revue tes compétences et les renseignements que tu veux transmettre à l'entrevue;
- offre à l'employeur un aperçu sur papier de tes compétences et de ton expérience.

Ton portfolio représente un portrait de qui tu es. Chaque composante du portfolio ne sera pas utilisée dans chaque entrevue. De la même façon que tu adaptes ton curriculum vitae ou une lettre d'accompagnement à un emploi précis, tu choisiras les éléments de ton portfolio qui présentent le mieux l'information dont l'employeur a besoin pour prendre une décision.

- Tu devras peut-être retravailler quelques éléments afin de faire ressortir des renseignements en particulier.
- Durant l'entrevue, explique à l'employeur qu'il peut jeter un coup d'œil à ton portfolio. Laisse l'employeur diriger l'entrevue, mais présente-lui les pages de ton portfolio qui viennent renforcer tes réponses.
- À la fin de l'entrevue, lorsqu'on te demande si tu désires ajouter ou expliquer quelque chose, utilise ton portfolio pour présenter toute information qui n'aurait pas été discutée.



partie 4 annexes



La reconnaissance des acquis

qu'est-ce
que cela
signifie?

La reconnaissance des acquis est le processus qui vise à reconnaître les compétences, les connaissances et les habiletés acquises en cours de travail, par l'éducation ou la formation informelle, par les études indépendantes et dans le cadre des activités de bénévolat et de loisir.

AUTREMENT DIT...

La reconnaissance des acquis détermine ce que tu sais et ce que tu peux faire. (Tu dois donc mettre sur papier tes connaissances de façon très claire et les justifier, comme tu l'as fait pour élaborer ton portfolio. Demande de l'aide à tes enseignants.)

exemple 1 : Si tu connais bien les mesures de sécurité à respecter dans un milieu de travail particulier (comme un atelier d'usinage ou une cuisine de restaurant), demande à ton employeur de te remettre une lettre de recommandation ou procure-toi un certificat de sécurité. Ces documents serviront de pièces justificatives pour ton portfolio.

Tes acquis peuvent aussi te permettre de demander de passer un examen ou de suivre un cours.

exemple 1 : Si tu as presque 16 ans et que tu te sens capable, tu peux passer l'examen pour obtenir un permis d'apprenti conducteur. Le fait de réussir l'examen prouve tes connaissances et le fait d'obtenir ton permis d'apprenti conducteur atteste tes acquis.

exemple 2 : Si tu as appris une langue étrangère et que tu désires obtenir des crédits pour tes connaissances, tu peux demander de passer un examen. Tu peux le faire à l'école. Si tu réussis l'examen, tu recevras le crédit correspondant.

exemple 3 : Si tu t'inscris au collège ou à l'université et que tu crois posséder suffisamment de connaissances pour passer un cours obligatoire, tu peux utiliser les documents de ton portfolio pour prouver tes connaissances ou pour demander de passer un examen. Tu pourrais ainsi terminer un programme d'études à un rythme plus rapide.



Le fait de prouver tes connaissances en fournissant des justifications représente le fondement de la reconnaissance des acquis.

autoévaluation

exercice pratique sur la réflexion

Analyse

Examine tes derniers bulletins scolaires. Sers-toi des questions suivantes pour orienter ta réflexion. Écris tes réponses. Il est bon de revoir tes réflexions plus tard.

- Quel est le but réel d'un bulletin?
- Est-ce que ces bulletins sont un portrait réel de tes connaissances, compétences et habiletés?... **Sois honnête.**
- Si les bulletins ne sont pas un portrait réel, comment l'expliques-tu?
- Est-ce que les commentaires sur tes comportements te décrivent vraiment?
- Est-ce que les commentaires sont semblables à ceux reçus tout au cours de tes études?
- Inscris les commentaires qui reviennent souvent. (*Cela peut être ardu, mais il faut le faire... Tu seras la seule personne à lire ce document.*)
- Est-ce que tu serais fier de montrer ces commentaires au moment de présenter une demande d'emploi ou d'admission dans un établissement d'enseignement?
- Qu'as-tu appris au cours des deux dernières années :
 - qui t'a préparé pour les études que tu fais maintenant?
 - qui t'a préparé pour le marché du travail?
 - qui te servira à l'école ou au travail dans l'avenir?

Sois précis...

En initiation à l'informatique, j'ai appris le traitement de texte et à me servir d'un chiffrier électronique. J'utilise maintenant aisément un ordinateur pour mes devoirs et au travail.

Comment te sens-tu face à ce que tu viens d'écrire?

+ RÉACTION POSITIVE

Certains d'entre nous se sentiront très bien. Ils se diront : « Oui! J'ai bien travaillé et je suis fier de moi ». Voilà l'occasion d'analyser les habitudes et les comportements qui t'ont permis d'obtenir de bons résultats et de renforcer ces comportements.

— RÉACTION NÉGATIVE

Certains d'entre nous se sentiront frustrés ou tristes. Tu sais que tu peux obtenir de meilleurs résultats. Voilà l'occasion de corriger les habitudes et les comportements qui ont mené à tes mauvais résultats.

L'autocorrection est un processus très efficace qui vaut l'énergie qui y est consacrée.

Le côté positif de ce processus est que TU peux fixer des objectifs pour t'assurer que tes progrès futurs te rendront fier. Cela peut effectivement demander du temps. Toutefois, il vaut mieux commencer maintenant plutôt que d'attendre 10 ans, alors que l'accès à l'éducation et au soutien sera plus difficile à obtenir.

Objectifs
précis et
plan d'action

Après avoir réfléchi à mes progrès, je vais

J'atteindrai cet objectif d'ici

Je vais évaluer ma réussite en

page du mentor

Que vous demande-t-on de faire?

ÉCHANTILLION

Cher mentor :

Seriez-vous prêt à m'aider à élaborer un portfolio qui orientera mes choix d'études et de carrière? Cet exercice sera un processus d'apprentissage qui nécessitera la confiance et l'engagement de nous deux, ainsi que le respect de nos connaissances et notre honnêteté.

En acceptant cette tâche, il vous faudra :

- écouter;
- poser des questions pour clarifier les pensées;
- être loyal et digne de confiance;
- respecter la confidentialité;
- être un conseiller positif et poser des questions qui stimulent la réflexion;
- être certain de disposer du temps nécessaire à des rencontres régulières;
- vous préparer adéquatement pour être un bon mentor;
- vous intéresser à mon développement;
- chercher des ressources et proposer des personnes-ressources utiles;
- vérifier mon portfolio en cours d'élaboration. Par exemple :

Est-ce que l'information est compréhensible pour le lecteur?

Est-ce que l'information est positive?

Est-ce que les énoncés peuvent être justifiés?

Y a-t-il des pièces justificatives?

Est-ce que les renseignements sont brefs et concis tout en étant complets?

Est-ce que le style est professionnel? Est-ce que l'orthographe et la grammaire sont corrects?

Est-ce mon meilleur travail?

- confirmer la fin du travail en signant la fiche.

J'espère que cet exercice vous plaira et que vous vous sentirez privilégié de m'aider à me préparer pour l'avenir.

coordonnées

Nom

Numéros de téléphone

Courriel

Journées et heures idéales pour les rencontres

ressources

livres

BARON, Dan et Phillippa Cranston-Baron. Intell-options, Memramcook, Nouveau Brunswick, Centre national en vie-carrière, 2000.

BOUDRIAU, Stéphane. Le CV par compétences, Montréal, Les Éditions Transcontinental, 2000.

CONSORTIUM CANADIEN DES CARRIÈRES. Destination 2020, Ottawa, Ontario K1P 5G8

MISENER, Judi et Susan BUTLER. Horizons 2000+ : explorations des choix de carrière, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 2001.



www.carriereccc.org/destination2020

Le site Web de Destination 2020

www.emploiavenir.ca/fr/accueil.shtml/

Conçu par Développement des ressources humaines Canada, le site offre de l'aide à la planification professionnelle et scolaire.

www.emploisetc.ca

Offre des ressources et des outils en ligne pour t'aider à te mettre en valeur, améliorer tes compétences pour l'entrevue, en plus de proposer des outils de recherche d'emploi.



sites web

MISE EN GARDE : Les sites Web sont régulièrement mis à jour. Chaque lecteur doit déterminer l'information qu'il juge utile et inutile.

Il est conseillé d'éviter les sites te demandant de fournir des renseignements personnels ou de payer pour les services.

www.carriereccc.org/perspectivescanadiennes/

Le site Web Perspectives canadiennes t'offre des conseils pratiques et des stratégies pour t'aider à combiner tes talents et ta personnalité avec une vie professionnelle riche et intéressante.

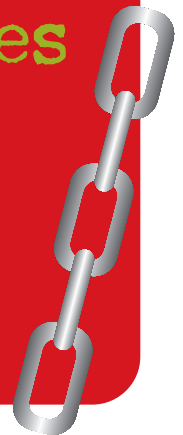
des sites web qui offrent des liens vers d'autres sites intéressants

www.mb.info-emploi.ca/

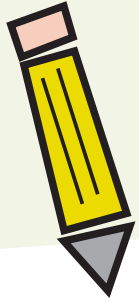
www.jeunesse.gc.ca/yohome.jsp?lang=fr

www.icijeunesse.mb.ca

www.conferenceboard.ca/



envoie-nous tes commentaires



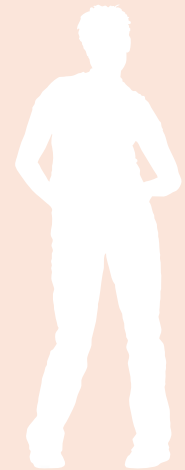
Nous aimerions recevoir tes commentaires concernant le guide Mon portfolio de carrière, je m'en occupe. Nous aimerions tout particulièrement savoir :

Crois-tu que certains sujets devraient être étoffés ou précisés?

Crois-tu que certains sujets devraient être éliminés?

Y a-t-il des questions ou des dimensions qui devraient être abordées?

Commentaires :



RETOURNER LE
FORMULAIRE REMPLI À
**Éducation, Citoyenneté
et Jeunesse Manitoba,**
1181, avenue Portage,
salle 509,
Winnipeg (Manitoba)
R3G 0T3,
ou par télécopieur
(204) 945-1625.