



Centre Christ-Roi
Éducation des adultes
Commission scolaire Pierre-Neveu



Éducation des adultes
L'ANNONCIATION

Cap sur moi !



Conception :
Danielle Joncas, c.o.
Janick Deschâtelets, cisep
Édition : septembre 2004

Cap sur moi !

Appartient à :

Centre :

Année scolaire :

Introduction

Bonjour,

Le projet « Cap sur moi » t'est proposé dans le cadre de l'approche orientante, adoptée par le centre Christ-Roi, le Centre l'Impact et ses partenaires en 2003-2004. Il s'appuie sur le principe voulant qu'un étudiant ayant un but précis à son entrée en formation a davantage de chance de persévérer et de réussir à atteindre son objectif.

Ce guide comprend donc diverses activités et exercices qui, nous l'espérons, te permettront de t'engager pleinement en regard de ton projet de formation en t'amenant graduellement à clarifier ton objectif professionnel.

En acceptant de participer à ce projet, tu t'engages également à investir le temps et l'énergie nécessaires à la réalisation des différentes étapes suggérées, afin de naviguer avec aisance vers un projet de vie qui te convient. Nous te souhaitons bon vent!

*Danielle Joncas et Janick Deschâtelets
Service d'orientation et d'information*

Cap sur moi !

Rencontre #1

Présentation du plan de cours

Attentes et règles

Activité

Système scolaire du Québec

Ma participation

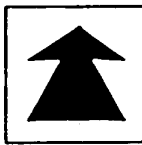
1- Qu'est-ce qui m'amène à vouloir participer à ce projet?

2- Ai-je des craintes concernant ce projet? Si oui, lesquelles?

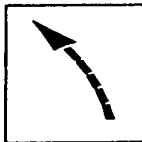
3- Quels sont les domaines qui m'intéressent présentement?

4- Pourquoi est-ce important pour moi de clarifier mon objectif professionnel?

Systeme scolaire du Québec



Cheminement habituel



Cheminement particulier



Vers le marché du travail

DEP : Diplôme d'études professionnelles

ASP : Attestation de spécialisation professionnelle

DES : Diplôme d'études secondaires

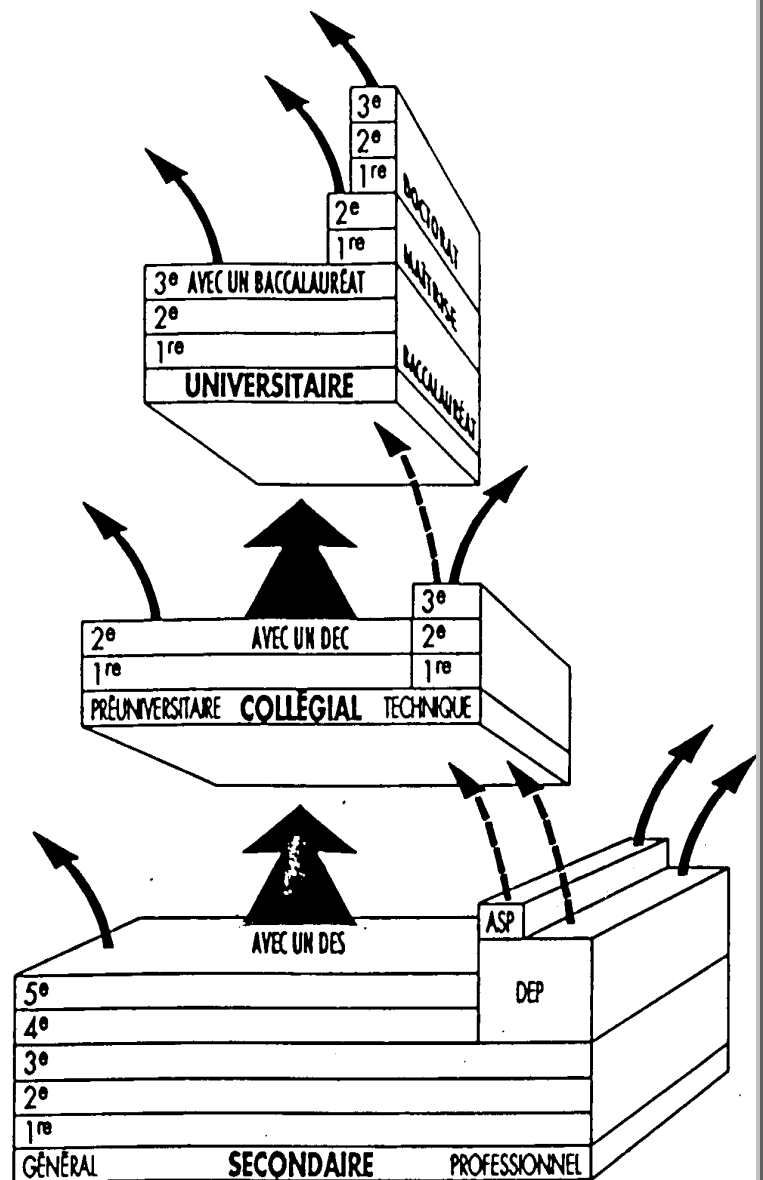
DEC : Diplôme d'études collégiales

AEC : Attestation d'études collégiales

Baccalauréat

Maîtrise

Doctorat



Exercices

DEC
BACC

Au niveau de la **formation professionnelle**, il existe plusieurs programmes de formation différents qui peuvent t'amener à un DEP (Diplôme d'études professionnelles).

Question #1

Combien de programmes retrouve-t-on à ce niveau? Encerle la bonne réponse.

A. 100
C. 143

B. 135
D. 167

Question #2

Serais-tu capable d'énumérer quelques-uns de ces programmes et d'indiquer les préalables requis pour y accéder?

Nom du programme	Préalables

Question #3 : charade

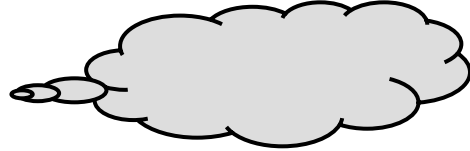
Mon premier peut-être molle, feuilletée ou brisée

Mon deuxième est une conjonction marquant la liaison

Mon troisième est le chef élu de l'église catholique

Mon dernier est une ancienne mesure de longueur qui a été remplacée par les centimètres

*Mon tout est un programme qui mène
à des emplois pour les entreprises papetières*



Question #4 : charade

Mon premier est un idiot

Mon deuxième est le souverain d'un duché

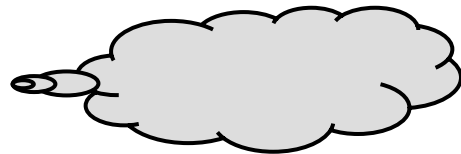
Mon troisième est la lettre de l'alphabet suivant le « s »

Mon quatrième comprend 60 minutes

Mon cinquième est une préposition

Mon dernier est un oiseau échassier

*Mon tout est un opérateur de machineries
lourdes*



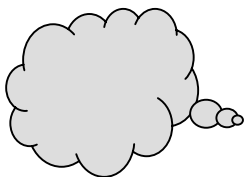
Question #5

Quelle formation professionnelle de niveau secondaire doit-on suivre pour concevoir, fabriquer et réparer différents bijoux en appliquant des techniques de soudage, brasage, moulage, sertissage ... Encerle la bonne réponse.

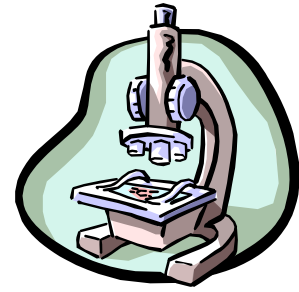
- A. Taille de pierre
- B. Vente et service en bijouterie
- C. Bijouterie-joaillerie
- D. Horlogerie-bijouterie

Question #6

*Combien de diplômes d'études professionnelles y-a-t-il dans le secteur de la santé?
Nommez-les!*



Au niveau du **collégial**, il existe 149 programmes de formation.



Question #7

Serais-tu capable d'énumérer quelques-uns de ces programmes et d'indiquer les préalables requis pour y accéder?

Nom du programme	Préalables

Question #8

Que faut-il pour être admis au cégep? Sois précis.

Question #9

Parmi les tâches suivantes, quelles sont celles que peut effectuer un diplômé en techniques de comptabilité et de gestion? Encercler la bonne réponse.

- A. Participer à la production des états financiers d'une entreprise
- B. Gérer les ressources matérielles d'une entreprise
- C. Compiler des données relatives aux déclarations de revenus (impôt)
- D. Toutes ces réponses

Question #10

Parmi ces milieux de travail où peuvent exercer les techniciens en intervention en délinquance, trouvez l'intrus.

- A. Hôpital
- B. Pénitenciers ou Centre de détention
- C. Maison de jeunes
- D. École

Question #11

Le DEC en sciences humaines comprend 6 différents profils, nomme-les.





Au niveau **universitaire**, on retrouve 183 programmes de formation au baccalauréat.

Question #12

Serais-tu capable d'énumérer quelques-uns de ces programmes et d'indiquer les préalables requis pour y accéder?

Nom du programme	Préalables

Question #13

Nomme 8 universités reconnues au Québec.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Question #14

Les programmes de baccalauréat sont répartis parmi différents secteurs. Nomme 2 programmes propres à chacun de ces secteurs.

Sciences de la santé

Sciences pures et appliquées

Sciences humaines

Sciences de l'administration

Beaux-arts

Lettres et langues

*Il est maintenant l'heure de répondre aux questions concernant **tous les paliers** du système scolaire québécois.*



Question #15

Voici une liste de programmes auxquels nous avons associé un niveau de formation. Vérifie s'il s'agit du bon niveau et corrige-le au besoin.

1. Aquiculture	Universitaire	_____
2. Animation 3 D et synthèse d'image	Collégial	_____
3. Architecture	Collégial	_____
4. Biochimie	Universitaire	_____
5. Confection sur mesure et retouches	Collégial	_____
6. Design de présentation	Secondaire	_____
7. Hygiène dentaire	Secondaire	_____
8. Mécanique d'ascenseur	Collégial	_____
9. Orthophonie	Universitaire	_____
10. Procédés infographiques	Collégial	_____
11. Santé animale	Universitaire	_____
12. Urbanisme	Collégial	_____

Question #16

Parmi les affirmations suivantes, l'une est fausse, peux-tu l'identifier ?

- A. *L'anagramme C.E.G.E.P. signifie ; Collège d'enseignement général et professionnel.*
- B. *L'attestation de spécialisation professionnelle (ASP) fait suite à un diplôme d'études professionnelles (DEP).*
- C. *Si je veux travailler en ébénisterie, 2 choix s'offrent à moi, le DEP ou le DEC.*
- D. *La formation en massothérapie est de niveau collégial.*
- E. *Je veux devenir sage-femme, je dois donc m'inscrire au baccalauréat à l'Université du Québec à Trois-Rivières.*

Cap sur moi !

Rencontre #2

Retour sur les exercices
Valeurs
Passation du test GROUPE

Définitions

Intérêts

Un intérêt est une tendance, une préférence que j'ai envers quelque chose ou envers quelqu'un.

C'est ce qui me plaît, ce qui m'attire. C'est ce que j'aime, ce qui me passionne, ce que j'ai le goût de faire, ce qui me captive.

Aptitudes

Une aptitude est une disposition à apprendre quelque chose de précis ou à fournir un bon rendement dans un domaine particulier. Une aptitude peut être naturellement en soi ou apprise.

C'est ma capacité à faire quelque chose, une habileté que je peux développer facilement. Ce sont mes talents personnels, ce que je peux faire facilement.

Valeurs

Mes valeurs sont mes certitudes, ce que je crois vrai, bon et bien pour moi. Ce sont mes principes moraux. C'est ce que je crois important dans la vie, ce qui est essentiel pour moi.

Ce sont les règles que je me donne, les grands principes sur lesquels je base mes actions.



Cap sur moi !

Rencontre #3

*Typologie de Holland
Résultats GROUPE
Exploration*

Typologie de Holland



Le type Réaliste (R)

Efficace dans la solution de problèmes pratiques, le type Réaliste peut relever des défis sur ce plan avec adresse et ingéniosité. C'est souvent son esprit pratique et sa débrouillardise qui épatent son entourage.

Il connaît du succès dans ce qui peut être fabriqué, manié, démonté ou assemblé. Il n'est pas rare qu'il s'intéresse à la mécanique, l'électronique, l'informatique, le dessin technique. Il possède plus d'énergie lorsqu'il travaille à l'extérieur ou du moins lorsqu'il doit se déplacer dans l'accomplissement de ses tâches.

Les activités scientifiques peuvent lui plaire, mais comme il préfère l'application pratique à la théorie, le secteur technique ou la recherche appliquée correspondra davantage à ses goûts. Il aime s'attarder au comment et au pourquoi du fonctionnement mécanique des choses ainsi qu'à l'organisation des données concrètes utilisant la logique.



Le type Investigateur (I)

Ce qui caractérise ce type, c'est son grand désir de connaître. Ses valeurs sont nettement intellectuelles. Son ambition et sa motivation sont grandes. Il vise l'excellence plus que tous les autres types de personnalité. Il est résolument orienté vers la solution de problèmes abstraits. Doté d'un esprit logique, d'un sens critique sûr, il est persévérant et méthodique.

C'est un esprit indépendant qui cherche souvent à s'isoler mentalement et sur le plan affectif. Il déteste les mondanités et les discussions vides de sens. Il n'aime pas les situations trop structurées ni les règles trop nombreuses. Les contraintes de temps et un encadrement professionnel strict lui déplaisent.

Ses intérêts dominants sont liés au secteur des sciences. On y sent toujours la présence de son esprit ingénieux et créatif. Les compétences associées à la technologie de pointe ou à des techniques très sophistiquées l'intéressent aussi.



Le type Artiste (A)

Le type Artiste est habituellement intéressé par de nombreux modes d'expressions artistiques : théâtre, cinéma, peinture, sculpture, écriture, poésie, littérature, musique, décoration etc. La créativité qu'il manifeste suscite l'admiration. Il peut y trouver plus facilement des occasions de communiquer ses idées et ses états d'âme, ce qu'il recherche par-dessus tout.

Ce type se caractérise par son esprit inventif et sa facilité à utiliser son imagination pour créer sons, formes, couleurs, mouvement ou textes tous plus originaux les uns que les autres. Ce rêveur, imaginatif, émotif, idéaliste, un peu bohème, recherche le changement, l'aventure, la nouveauté. Sa peur de la routine influence souvent ses choix.

Il aime suivre ses intuitions et ses impulsions. Peu conformiste, peu conventionnel dans ses valeurs, il ne se soucie pas beaucoup des convenances. Son attachement à la liberté d'action et d'expression est prononcé.



Le type Social (S)

Le type Social est intéressé par les activités favorisant le contact avec les autres, principalement celles permettant de mieux les comprendre et de leur venir en aide. Il possède un sens profond du respect d'autrui et du dévouement. Ses attentions et sa grande prévenance lui attirent facilement la sympathie des autres.

Il préfère régler les problèmes par la discussion ou par l'amélioration des rapports entre les individus. Il cherchera à accueillir ouvertement les gens. Il lui sera facile de les accepter, quels que soient leurs caractéristiques ou leurs problèmes. Il aime vivre en harmonie et travaille à répandre la bonne entente autour de lui. Sa conduite est pleine de bonnes règles, de normes, de principes. Il est attiré par les domaines qui demandent à la fois un intérêt actif pour les personnes et une attention systématique aux détails. Les conseillers, les éducateurs, les thérapeutes sont souvent de ce type.



Le type Entreprenant (E)

Personnage dynamique et déterminé qui voit grand et qui sait s'imposer. Il ne craint pas les défis. Enthousiaste, consciencieux et persévérant, c'est un fonceur sûr de lui. Bon meneur et promoteur de projets, il sait convaincre les autres d'adhérer à ses causes. Son esprit mathématique lui sert à évaluer rapidement la rentabilité d'une proposition et à investir dans des combinaisons gagnantes.

Il est peu porté à entretenir des rapports sentimentaux avec son entourage.

Il est habile en société. Il ne craint pas la compétition et les défis. Sa recherche de visibilité, de prestige et de pouvoir le pousse à agir. Il aime la notoriété que peut lui fournir le succès. Selon lui, la vie est une lutte pour le pouvoir dans laquelle les plus forts gagnent.

Le type Entreprenant est très intéressé par la gestion des affaires et les activités économiques. Attiré par le gain, il ne déteste pas vendre et il possède généralement les qualités pour le faire.



Le type Conventionnel (C)

Le type Conventionnel manifeste une grande prudence et une grande discrétion dans ses actes et ses paroles. Il s'avère un confident aimable et réservé, qui saura vous écouter avec patience. Chez-lui, la première source de motivation c'est de bien vivre la simple réalité quotidienne. À cause de son besoin de sécurité, il s'accommode très bien d'une vie tranquille.

Il n'aime pas les situations ambiguës, les changements trop rapides, l'imprévu. Il préfère au contraire prendre ses précautions et aime les situations prévisibles, structurées, à l'intérieur desquelles les règles sont claires. Il est sérieux et consciencieux dans son travail. On y souligne souvent son grand sens du devoir et sa stabilité.

Ce type ne cherche pas la compétition ni les fonctions comportant de grandes responsabilités. Il préfère les activités dans lesquelles il se montre attentif, méthodique, soigné et précis. Il s'accommode d'un travail sédentaire avec efficacité et persévérance.

Le type Écologiste (Z)

Le type Écologiste se présente fondamentalement comme un humaniste qui désire sincèrement contribuer à l'évolution de la société. Idéaliste, un peu excessif et aventureux, il fait siennes les causes environnementales et bien d'autres également. Il croit à l'évolution des personnes ainsi qu'au respect des valeurs éducatives. Il considère important que tout soit relié à un idéal élevé.

Sa première source de motivation est sa vision idéaliste du monde, sa sensibilité à la destinée de l'humanité. On pourrait dire que ce redresseur de torts possède une vision large et profonde de ce qui peut être profitable aux êtres vivants.

Il n'a pas peur des luttes difficiles. Il a développé une conscience planétaire. Il n'hésitera pas à porter et à défendre ses arguments au niveau politique. Le droit peut l'intéresser. Les communications l'attirent aussi parce que c'est par elles qu'il est possible de changer les opinions et les consciences.



Échelles bipolaires

La première échelle bipolaire te renseigne sur ton style de rapport au monde, ta façon d'entrer en contact avec lui.

Introversiion (I)

- prudent, réservé, réfléchi, introspectif, déductif

L'attitude de celui qui trouve sa motivation en lui-même, c'est-à-dire dans des facteurs intérieurs et subjectifs. L'introverti préfère fixer son attention sur ses pensées, ses sentiments ou ses impressions. Il aime se familiariser avec les théories, les concepts, les idées, avant de passer à l'action. Ses meilleures performances et ses principaux intérêts se situent au niveau de l'activité cognitive (apprendre, connaître).

Extraversiion (E)

- actif, dynamique, spontané, énergique, inductif

L'attitude de celui qui tire essentiellement sa motivation de facteurs externes. L'extraverti aime travailler activement avec les gens et les objets. Plutôt aventureux, il mord dans la vie avec spontanéité. Ce qui l'attire avant tout, c'est l'aspect concret, le côté pratique des choses. Les résultats et l'expérimentation comptent pour lui. Il est plus à l'aise avec le monde extérieur des gens et des objets qu'avec le monde intérieur des idées et des émotions. L'approche participative stimule et accélère son apprentissage. Il aime beaucoup l'action et semble y puiser sa grande énergie.

La deuxième échelle bipolaire te renseigne sur ta façon privilégiée d'amasser de l'information.

Sensation (S)

- réaliste, minutieux, branché sur les faits et le présent

Le type Sensation perçoit la réalité à partir de détails fournis par ses sens puis rassemblés patiemment et méthodiquement. Il organise les choses de façon logique. Il ne croit pas souvent aux inspirations et préfère se fier à son vécu personnel. Les faits concrets l'intéressent plus que les théories.

Dans l'action, il est terre-à-terre, minutieux, fiable, sérieux et discipliné. Il a un bon jugement et sa mémoire est remarquable. Son sens pratique, allié à son scepticisme, le prédispose cependant à refuser les défis.

Concentré sur son environnement physique, absorbé par l'actualité, il se trompe rarement sur les faits et semble tout voir. Il préfère jouer avec le « ici et maintenant » plutôt que perdre son temps à imaginer un futur incertain.

Il est généralement plus à l'aise que les autres pour travailler avec des outils ou des matériaux. Il possède de bonnes dispositions pour les tâches qui demandent de la patience et de la précision. Il se sent en confiance dans la routine.

Intuition (N)

- innovateur, ingénieux, créatif, inventif, visionnaire

À l'aise dans l'abstrait, il puise son énergie dans ses théories et ses visions et se laisse transporter par elles. Créatif et inventif, il excelle avant tout dans le démarrage de programmes. Il ne manque pas de fantaisie et d'imagination et se fie à ses premières impressions, ses inspirations. Il est tellement engagé dans la poursuite de ses buts, qu'il porte rarement une attention soutenue aux actualités.

Il préfère les situations dans lesquelles il peut acquérir de nouvelles compétences, rechercher de nouvelles possibilités, de nouvelles solutions. Il anticipe bien le changement et saisit rapidement

les idées présentant un bon potentiel pour l'avenir.

La troisième échelle bipolaire te permet d'évaluer ton mode de jugement privilégié.

Pensée (T)

- pratique, logique, réfléchi, raisonneur

Fonde son jugement sur des analyses, la logique et la raison. Il apprend mieux dans un cadre clair et objectif. De nature critique, il s'attarde d'abord à la consistance et à la solidité des idées qui lui sont présentées. Il fait donc confiance à la pensée logique, au raisonnement étape par étape.

Il est porté vers les sciences, les mathématiques, la mécanique, la technique, vers ce qui n'est pas en rapport avec les sentiments, imprévisibles pour lui. Il aime prévoir les conséquences reliées à chaque action.

Sentiment (F)

- amical, sociable, gentil, coopératif, bienveillant

Fonde son jugement sur des valeurs personnelles plutôt que sur des analyses objectives et logiques. D'un tempérament doux et sensible, il écoute bien les autres, les respecte réellement et s'intéresse à leurs valeurs. Aimable, chaleureux et sympathique, il aime les rapports personnalisés. Il est d'ailleurs plus à l'aise avec les relations humaines qu'avec l'organisation des faits et des idées.

Il a tendance à résoudre les problèmes selon ce qui est le plus important pour les personnes impliquées, en fonction de leur bien-être. Ses décisions sont basées sur ses sympathies ou ses antipathies, ses goûts, ses désirs et ceux de son milieu. Il n'aime pas dire des choses désagréables et ne fonctionne pas dans une ambiance de travail hostile.

La dernière échelle bipolaire te situe par rapport à ta manière préférée de vivre ou d'échanger avec le monde qui t'entoure.

Jugement (J)

- décideur, ordonné, meneur, volontaire, prévoyant

Recherche un mode de vie ordonné et planifié plutôt que spontané et flexible. Il aime prévoir, suivre un plan, fonctionner à l'intérieur de structures ou connaître les limites de son action. Il a besoin d'un cadre, cela le sécurise.

C'est un décideur naturel qui ne prolonge pas la recherche d'informations avant de donner son opinion, ce qui lui permet souvent d'avoir le rôle de meneur. Il a tendance à considérer les responsabilités et le pouvoir de prendre des décisions comme une partie agréable du travail.

Il est porté à tout structurer pour éviter les mauvaises surprises. Il manifestera son ambition au travail en se montrant bon organisateur, discipliné, respectueux des règles, sérieux, responsable, assez exigeant et agressif pour faire avancer les choses.

Perception (P)

- adaptatif, curieux, flexible, ouvert, aventureux

Aime davantage un mode de vie souple et spontané qu'ordonné et planifié. Pour lui, rien n'est pris pour acquis. Il demeure curieux et ouvert à la nouveauté. Il veut tout connaître avant de commencer. Il s'adapte facilement. Sa flexibilité l'empêche parfois de conclure, car pour lui, tout est relatif, tout est discutable.

Il ne manque pas d'autonomie, d'indépendance et d'originalité mais la discipline lui fait parfois défaut. Il demeure confiant dans la vie et la prend du bon côté. Il prend le temps de vivre avec optimisme plutôt que de tout ordonner et de tout prévoir.

Esprit aventureux, il aime expérimenter et il recherche l'ouverture, la nouveauté, l'insolite. Il s'ajuste facilement au changement car c'est un débrouillard. Il sait susciter la complicité et se rendre sympathique en étant très compréhensif face aux faiblesses des autres. Il accorde beaucoup d'importance à la satisfaction de ses besoins du moment.

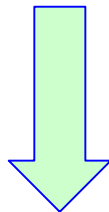
Cap sur moi !

Rencontre #4

*Aptitudes
Travail de recherche
Marché du travail local
Exploration (suite)*

Mes aptitudes

L'évaluation de tes aptitudes passe par la découverte de tes habiletés.



Lis attentivement chacune des descriptions d'habiletés inscrites aux tableaux suivants, elles sont regroupées selon six types d'aptitudes.

Indique ensuite si tu crois posséder ou non les habiletés décrites en cochant la case appropriée (tu réponds oui si la majeure partie de la description correspond à ce que tu es capable de faire).

Pour chacune des habiletés que tu crois posséder, indique une activité de travail, de loisir ou autre qui confirme bien ton habileté.

Accorde finalement 1 point pour chacune des habiletés que tu possèdes et pour laquelle tu as indiqué une activité ou une expérience la confirmant.

1- APTITUDE VISUO-MOTRICE ET PERCEPTION SPATIALE

Habilités	Oui Non	Activités ou expériences reliées	Point
Dextérité : Je suis plus habile de mes mains que la moyenne des gens. Je suis capable de ramasser, d'attraper, de recevoir, d'appliquer, de séparer etc. des objets très facilement.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Coordination motrice : Je sais bien coordonner tout mon corps. Je peux aisément soulever, porter, pousser, tirer, déplacer etc. Je n'ai pas de difficulté à marcher, courir, nager, skier, faire de l'escalade, du sport.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Forme physique : Je peux démontrer une grande agilité corporelle, beaucoup de force et d'endurance, une condition physique au-dessus de la moyenne.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Finition et minutie : Je sais m'adonner à des travaux d'artisanat, de bricolage comme coudre, tailler, graver, ciseler, découper, polir, peindre, restaurer, faire des modèles à coller. Je suis capable de travailler avec des outils et des instruments de précision qui demandent de la patience et de la minutie. Je suis capable de concentration quand il s'agit d'intervenir sur des mécanismes délicats.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Manipulation : Je me considère habile pour emballer des colis, nettoyer des vitres, laver des fruits et légumes, cuisiner des plats, faire de la livraison, de la manutention.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Sens de la mécanique : J'ai de la facilité à assembler quelque chose à partir d'un mode d'emploi, à construire, à monter et démonter des objets, à réparer des appareils ménagers, à entretenir des mécanismes, à conduire des véhicules, à opérer des machines, à faire fonctionner des appareils.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Aisance avec les éléments de la nature : J'ai facilement l'intuition de ce qu'il faut faire avec les arbustes, les fleurs etc.. Je saurais jardiner, semer, moissonner, m'adonner aux travaux de la ferme et à l'horticulture. On dit de moi que j'ai le pouce vert. Je sais prendre soin des animaux, je saurais m'occuper de leur alimentation, de leur dressage, de leur élevage.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
		TOTAL	

2- APTITUDE AUX ACTIVITÉS SCIENTIFIQUES ET MATHÉMATIQUES

Habilités	Oui	Non	Activités ou expériences reliées	Point
Compréhension intellectuelle : J'ai de la facilité à comprendre des idées, des théories et des langages abstraits. Les livres spécialisés ne me rebutent pas. J'aime lire et me documenter sur des sujets précis, en regard d'un problème ou d'un domaine en particulier.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Investigation : J'ai une nette tendance à vouloir en connaître davantage. Je m'interroge constamment et je suis à l'affût de toute information nouvelle. J'ai besoin d'apprendre et de m'exposer à de nouvelles expériences. Je découvre en observant ce qui se passe, en questionnant les gens, en demandant qu'on m'explique et qu'on me renseigne, mais surtout en essayant de me faire une idée précise et claire de ce que je découvre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Analyse : J'ai une bonne capacité à décomposer une question, un phénomène, un événement dans ses différentes parties. Je suis capable d'analyser une situation, je fais le tour des choses. Je suis une personne active sur le plan intellectuel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Synthèse : J'essaie de relier et de mettre ensemble les éléments de ce que j'apprends et de ce que je sais. J'arrive alors à m'en faire une théorie, un tout cohérent. Je sais voir les choses dans un contexte plus large. Quand je communique ma compréhension de quelque chose, j'ai beaucoup à dire d'une manière personnelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Résolution de problème : Je suis plus habile que la moyenne quand il s'agit de résoudre un problème et de procéder avec méthode. Je sais utiliser l'information disponible et me rendre compte lorsqu'il y a trop de données manquantes pour parvenir à une solution. Je sais considérer l'information et en tirer une structure, une organisation, une manière de la percevoir qui m'amène aux réponses que je cherche. On dit de moi que je suis logique, que j'ai de la rigueur et de l'objectivité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
			TOTAL	

3- APTITUDE ARTISTIQUE

Habilités	Oui Non	Activités ou expériences reliées	Point
Acuité sensorielle : J'ai une grande habileté à discerner les notes de musique, j'ai un sens remarquable du rythme. Je suis capable de distinguer les couleurs et les coloris, je possède un sens de l'arrangement et des harmonies. Je suis capable de percevoir de multiples nuances dans le toucher, l'odorat, le goût, l'ouïe et la vision.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Maîtrise : Je maîtrise de plus en plus l'art de l'exécution en dessin, céramique, peinture, musique, sculpture, photographie, littérature, comédie, danse ou cinéma.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Visualisation : J'ai une habileté au-dessus de la moyenne pour la fabrication d'images. Je peux les concevoir et les transformer dans mon esprit, je suis capable de me représenter des formes, des couleurs et des sons. Je suis habile à créer des symboles, des images poétiques, à penser d'une manière visuelle, à imaginer des scénarios, à trouver la manière concrète d'illustrer un concept, d'utiliser des moyens visuels pour passer une idée.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Originalité : Je considère avoir un esprit inventif. Je suis capable d'une réflexion qui surprend. Je sais faire des suppositions, des hypothèses, des interprétations inattendues. Je suis capable d'innovation et d'idées créatives, sur le plan intellectuel ou proprement artistique. On dit de moi que j'ai de l'imagination.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Spontanéité : Je suis capable d'improvisation. Je me fais confiance dans une situation que je n'avais pas prévue. Je sais me débrouiller et j'utilise souvent d'une manière inédite les matériaux et les ressources qui se trouvent sur place. Les autres me disent non conformiste. Je fais confiance aux idées et aux émotions qui me viennent spontanément.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
		TOTAL	

4-APTITUDE AUX RELATIONS INTERPERSONNELLES

Habilités	Oui Non	Activités ou expériences reliées	Point
Service : C'est facile pour moi de rendre service, d'être patient auprès des gens. Je sais bien accueillir les autres, voir à leur confort, répondre à leurs besoins.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Écoute active : Je suis capable de sentir les inquiétudes que cachent parfois des paroles, des comportements. Je suis capable de comprendre les émotions et les sentiments des autres, de les encourager quand ils ont des difficultés.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Instruction : J'ai de la facilité à expliquer une situation, à guider quelqu'un d'autre, à lui apprendre quelque chose, à communiquer clairement des faits, des idées, des opinions.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Conseil : J'ai une bonne habileté à aider les gens, à identifier leurs besoins, leurs problèmes, leurs désirs. Je mets facilement les autres en confiance, j'ai la manière de faciliter leur croissance personnelle, de leur procurer une meilleure estime d'eux-mêmes.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Intervention : Je me vois bien en train d'examiner une personne, de lui prescrire un traitement, de voir à ce qu'elle soit bien soignée. Je saurais assez bien saisir sa difficulté pour la diriger vers des personnes-ressources compétentes.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Évaluation : Je sais assez bien juger le mérite de chacun. Je sais percevoir les autres de façon réaliste et reconnaître leurs limites et leur potentiel. Je serais capable de m'occuper de la sélection de candidats, de leur communiquer une évaluation critique et constructive.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Coopération : Je considère avoir l'esprit d'équipe et le sens de la coopération. Je sais régler mes conflits en demeurant calme et en possession de mes moyens. Je sais me rendre utile à un groupe et prendre la place qui me revient.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
		TOTAL	

5-APTITUDE AU LEADERSHIP ET À LA SUPERVISION

Habilités	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Activités ou expériences reliées	Point
Communication et persuasion : Je suis particulièrement habile pour m'exprimer verbalement de manière expressive et convaincante. Je n'ai pas de difficulté à m'adresser à un public, à l'intéresser. Je suis capable d'exercer une certaine influence sur un groupe. Je sais mettre un produit, un service, une idée en valeur. Je saurais me prêter à des interviews. J'ai le sens du public et de la persuasion.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Animation et médiation : Je n'hésite pas à prendre un groupe en charge pour l'animer ou le représenter. Je me vois très bien mener une réunion, donner la parole à chacun sans discrimination, en favorisant l'échange de points de vue. Je serais capable de représenter les intérêts des autres pour une cause. Je saurais favoriser la négociation, la réconciliation entre des personnes. Je suis une personne honnête et franche qui n'a pas de parti pris ni de préjugés.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Entrepreneuriat : J'ai le sens de l'initiative et du risque. Je suis habile à provoquer et à saisir les opportunités me permettant de réaliser mes buts. J'aime initier des projets, j'y mets beaucoup d'énergie et j'ai la volonté de réussir. Je persuade facilement les autres de participer à mes projets. Je reconnais le talent et la contribution des autres. On dit de moi que je sais m'entourer, me monter une équipe, partager les responsabilités, déléguer les pouvoirs.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Sens de l'organisation : Quand j'ai un but en tête, j'essaie d'y arriver. J'envisage ce qui est à faire, dans quel ordre, je prévois les obstacles et j'établis des stratégies en conséquence. Je saurais coordonner et contrôler le travail de chacun et réviser ma planification si nécessaire.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Direction : Je suis capable de donner des instructions ou des ordres sans hésitation. Si j'avais la responsabilité de réaliser un projet, je saurais tirer le meilleur de chacun, favoriser les bonnes relations, établir un calendrier de travail, motiver les gens et évaluer leur rendement.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
		TOTAL	

6-APTITUDE AU TRAVAIL DE BUREAU ET AU CLASSEMENT

Habiletés	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Activités ou expériences reliées	Point
Compilation numérique : Je suis capable de calculer sans erreur, de jouer rapidement avec les chiffres. J'aurais de la facilité à tenir un inventaire, à mettre à jour des statistiques, à compiler des données, à faire des estimés de coûts, un budget, de la comptabilité.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Rapidité d'enregistrement : J'exécute aisément du travail de dactylo ou de traitement de texte, avec rapidité et précision. Je suis capable de porter attention aux détails. Je pourrais reproduire ou transcrire un document sans erreur.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Classement de données : J'ai de la facilité à monter des dossiers, un système d'information, à classer des documents. Je serais à l'aise dans un centre de documentation. Je saurais m'occuper du courrier, le classer, le diriger adéquatement.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Travail méthodique : J'ai de la méthode. Je ne me laisse pas déborder par l'abondance des tâches à faire. J'organise mon temps, j'établis une procédure et j'exécute le travail dans un ordre efficace. Je serais capable d'organiser des réunions ou des événements, de convoquer les gens, de rédiger l'ordre du jour, d'organiser les déplacements, de faire les réservations appropriées. Je pourrais facilement m'occuper d'un agenda, déterminer et confirmer des rendez-vous etc.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Mémoire du détail : J'ai une bonne mémoire lorsqu'il s'agit de retracer une information. J'ai la mémoire des détails. Je peux me rappeler des statistiques, des données de toute sorte. Je me souviens facilement des visages, des préférences de quelqu'un, d'une conversation en particulier. Je saurais retenir des numéros de dossiers, me rappeler l'essentiel d'une loi ou d'un règlement.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
		TOTAL	

Fais maintenant la somme des points obtenus pour chaque type d'aptitude et colore la partie correspondant au résultat, dans la colonne appropriée (du bas de l'échelle jusqu'au résultat obtenu).

<i>Aptitude visuo-motrice et perception spatiale</i>	<i>Aptitude aux activités scientifiques et mathématiques</i>	<i>Aptitude artistique</i>	<i>Aptitude aux relations interpersonnelles</i>	<i>Aptitude au leadership et à la supervision</i>	<i>Aptitude au travail de bureau et au classement</i>
7	5	5	7	5	5
6	4	4	6	4	4
5	3	3	5	3	3
4	2	2	4	2	2
3	1	1	3	1	1
2			2		
1			1		

Plus le résultat que tu as obtenu pour une aptitude donnée est élevé, plus tu as de chance de la posséder.



Travail de recherche

Tu dois maintenant effectuer une recherche sur une orientation qui t'intéresse et rédiger un court texte à son sujet. Ton document devra contenir au moins les informations suivantes, qui serviront également lors de l'échange en groupe au cours duquel les participants feront part aux autres des informations qu'ils ont obtenues.

- *Titre du métier ou de la profession*
- *Code Holland associé*
- *Formation requise : titre du cours et pré-requis*
durée de la formation
endroits de formation
type de diplôme
- *Description des principales tâches*
- *Milieus de travail associés (en général et localement)*
Ex : les usines de transformation du bois engagent des classeurs-mesureurs. Ici, Uniboard est un employeur potentiel.
- *Placement et perspectives d'emploi*
- *Sources d'information (devront être variées)*



Le marché du travail

Nom : _____

Date : _____

Aujourd'hui, je prends du temps pour me rappeler mes différentes expériences de travail et/ou de bénévolat et/ou de stage. J'évalue ce qui a été positif et négatif pour moi jusqu'à maintenant à ce sujet.

Mes expériences

Quels ont été mes emplois et/ou mes expériences de bénévolat et/ou mes stages les plus significatifs ?

#1 : _____

Ce que j'ai le plus aimé, pourquoi :

Ce que j'ai le moins aimé, pourquoi :

#2 : _____

Ce que j'ai le plus aimé, pourquoi :

Ce que j'ai le moins aimé, pourquoi :

#3 : _____

Ce que j'ai le plus aimé, pourquoi :

Ce que j'ai le moins aimé, pourquoi :



Cap sur moi !

Rencontre #5

Stage d'observation

Exploration

Travail de recherche

STAGE
GRILLE D'OBSERVATION

Fiche d'identité

Nom du stagiaire : _____

Nom de la personne responsable : _____

Date : _____

Endroit de stage : _____

Adresse : _____

Quart de travail : Jour Soir Nuit

Le service dans lequel vous faites votre stage (s'il y a lieu) : _____

Fiche technique

Voici différents aspects à observer durant le stage. Veuillez inscrire vos observations et vos commentaires pour chacun de ces aspects.

Horaire de travail associé à l'emploi observé:

Résumé des tâches de la profession:

Les moyens de communication :

Le déroulement type d'une journée de travail :

Les relations entre employés :

Fiche d'appréciation

Ce que j'ai le plus apprécié lors du stage : _____

Ce que j'ai le moins apprécié lors du stage : _____

Grâce à ce stage, j'ai acquis de nouvelles connaissances.

Oui Non

Si oui, lesquelles : _____

J'ai pris conscience de certains facteurs qui peuvent être un obstacle à considérer dans mon choix de carrière :

Oui Non

Si oui, lesquels?

Y-a-t-il une solution envisageable?

Ce stage d'observation m'a permis de valider mon choix professionnel :

Oui Non

Si oui, lequel?

Commentaires :

Bon Stage!!

Cap sur moi !

Rencontre #6

Bilan de stage

Facteurs de réalité

Remise du travail de recherche

Tableau synthèse

Évaluation

Jeu « Emploi ton savoir »

Mes facteurs de réalité

Voici une liste d'items qui peuvent t'aider à identifier les facteurs de réalité qui te sont propres et qui peuvent influencer tes choix et tes objectifs :

Au niveau physique

*Ton état de santé
Tes handicaps
Tes habiletés particulières
Ton âge
Tes possibilités de déplacement
(pour étudier et/ou travailler)*

Au niveau social

*Ta famille
Tes enfants
Ton conjoint
Tes amis
Les préjugés
(les tiens et ceux des autres)*

Au niveau psychologique

*Le contact avec les autres
Tes peurs, tes craintes
Ta confiance en toi-même
Tes dépendances
Tes motivations
Tes priorités*

Au niveau financier

*Tes besoins
Tes ressources*

Mes facteurs de réalité

1- Quel est mon niveau d'études actuel? Quel est celui que j'envisage?

2- Quel est mon âge? _____

3- Ai-je des enfants à charge? Combien? _____

4- En considérant ma situation, quel peut être mon horaire de travail?

Jour Soir Nuit

5- Est-ce que je possède une voiture ou ai-je accès à un moyen de transport? _____

6- Est-ce que j'ai une ou des restrictions physiques? _____

7- Quel est le salaire minimum que je peux accepter en considérant mes besoins?

8- Suis-je prêt(e) à déménager pour étudier et/ou travailler? _____

9- Y a-t-il d'autres facteurs qui peuvent influencer mon choix de formation et de carrière?

10- Parmi ces facteurs, y en a-t-il qui peuvent nuire à la réalisation de mes projets?

11- En réfléchissant sur mes facteurs de réalité, suis-je confiant(e) d'atteindre mes objectifs? Si non, quels changements puis-je apporter?

MA SYNTHÈSE
Mon portrait professionnel

Nom : _____

Code Holland : _____

Échelle bipolaire : _____

Scolarité : _____

Mes intérêts	Mes valeurs	Mes facteurs de réalité

Mes choix de profession

1^{er} choix : _____

Code Holland : _____

Préalable: _____

Lieu d'études: _____

2^e choix : _____

Code Holland : _____

Préalable: _____

Lieu d'études : _____

Conclusion

Nous espérons que ta participation à « Cap sur moi » t'a permis d'en apprendre davantage sur toi-même et sur les possibilités d'orientation pouvant te convenir.

Il te reste maintenant à poursuivre tes efforts pour atteindre tes objectifs. Sans doute devras-tu revoir ton projet en cours de route et l'adapter graduellement à ta réalité afin d'en assurer la réalisation. N'hésite pas à demander conseil au personnel de ton centre, qui est là pour te guider et t'encourager dans ton cheminement.

Encore une fois, nous te souhaitons « Bon vent! » et n'oublie surtout pas que le secret de la réussite est la persévérance!

*Danielle et Janick
Service d'orientation et d'information*



Bibliographie

*Documents divers, Défi Emploi d'Antoine Labelle, Mont-Laurier, 2004 **

Guide pratique des études collégiales au Québec 2004, Service régional d'admission du Montréal métropolitain, Montréal, 2003

Guide pratique des études universitaires au Québec 2004, Service régional d'admission du Montréal métropolitain, Montréal, 2003

Le Guide Choisir 2004, Septembre éditeur, Sainte-Foy, 2003

Les carrières du collégial, Les éditions Jobboom, Montréal, 2004

Les métiers de la formation professionnelle, Les éditions Jobboom, Montréal, 2004

Services d'intégration socioprofessionnelle, Cahier de l'adulte, Commission scolaire catholique de Sherbrooke, 1997

** Nous tenons particulièrement à remercier Défi Emploi d'Antoine Labelle de nous avoir donné accès à sa banque d'activités, source d'inspiration lors de la conception de ce document.*

