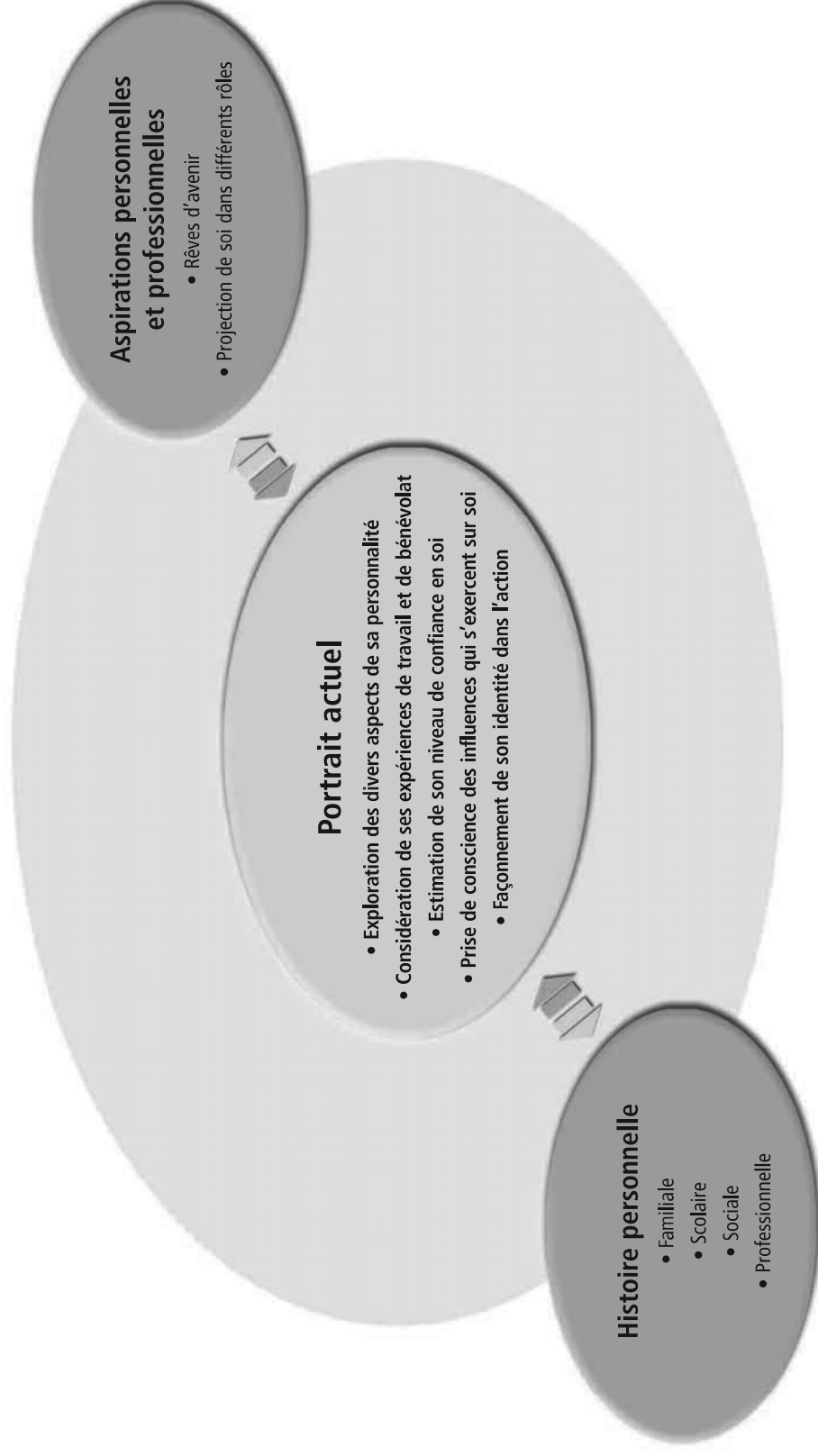
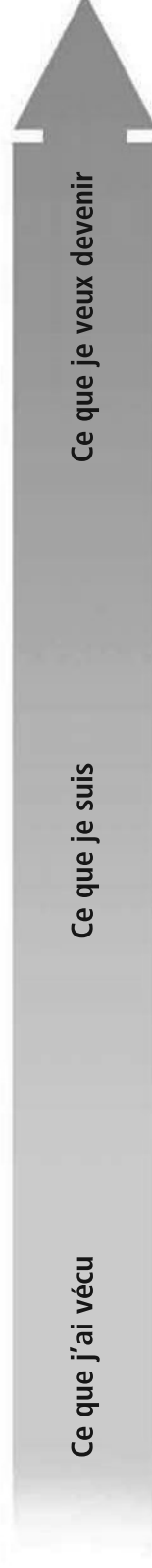


## IDENTITÉ PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE



Mon identité personnelle et professionnelle sur une ligne du temps :



Identité personnelle et professionnelle		
Concepts	Processus	Exemples d'application
<i>Histoire personnelle</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Regard sur son histoire familiale, scolaire et sociale</li> <li>• Compréhension de son vécu</li> <li>• Identification des éléments marquants</li> <li>• Prise de conscience des influences qui s'exercent sur soi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Illustrer sur une ligne du temps les faits saillants de son histoire.</li> <li>– Relater une expérience vécue dans ses premières années scolaires et expliquer à des pairs la compréhension qu'on en a aujourd'hui.</li> <li>– Faire une liste de personnes qui ont influencé ses choix de loisirs.</li> </ul>
<i>Portrait actuel</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Regard sur son histoire professionnelle</li> <li>• Compréhension de son vécu</li> <li>• Identification des éléments significatifs</li> <li>• Prise de conscience des influences qui s'exercent sur soi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Raconter un événement et lui donner un sens en établissant des liens avec ses centres d'intérêt professionnels. Par exemple : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quand j'étais petit, j'aimais beaucoup aller en forêt avec mon grand-père pour couper du bois. Aujourd'hui, j'aime être dans la nature ou travailler à l'extérieur.</li> <li>• En m'occupant de ma sœur malade, je me suis aperçu de ma capacité à prendre soin des autres.</li> <li>• Je m'intéresse à la mécanique et, quand j'y réfléchis, je me rends compte que mon père a toujours réparé lui-même son auto.</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Exploration de divers aspects de sa personnalité</li> <li>• Caractéristiques personnelles</li> <li>• Environnement familial et social</li> <li>• Centres d'intérêt professionnels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vérifier la perception des autres (pairs, parents) à son égard : quelles qualités, forces, manières de faire, etc., m'attribuent-ils?</li> <li>– S'interroger sur son degré de participation aux activités parascolaires de son école.</li> <li>– Expliquer à un ami sa façon de réagir devant une nouvelle tâche.</li> <li>– Rechercher des occasions permettant d'évaluer sa capacité d'entraide.</li> <li>– Repérer les possibilités d'emploi dans son environnement socioéconomique.</li> <li>– Explorer ses goûts à l'aide d'un test d'intérêts.</li> </ul>

## Identité personnelle et professionnelle (Suite)

Concepts	Processus	Exemples d'application
<p><b>Portrait actuel (Suite)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Prise en considération de ses expériences de travail ou de bénévolat</li> <li>– Estimation de son niveau de confiance en soi</li> <li>– Prise de conscience des influences qui s'exercent sur soi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rédiger son curriculum vitae en mettant en valeur ses expériences de travail ou de bénévolat.</li> <li>– Réaliser le réel intérêt que l'on a développé pour un métier à la suite d'un emploi d'été.</li> <li>– Se servir de sa capacité à respecter un horaire dans le cadre d'un emploi pour réaliser que l'on peut aussi respecter ses obligations scolaires.</li> <li>– Comparer les situations qui génèrent chez soi un sentiment de sécurité avec celles qui créent de l'inconfort.</li> <li>– Lire et résumer un court texte sur la confiance en soi.</li> <li>– Décrire une personne que l'on perçoit comme ayant confiance en elle.</li> <li>– En équipe, faire une liste de comportements qui démontrent un bon niveau de confiance en soi.</li> <li>– Se rappeler les personnes qui ont joué un rôle significatif dans ses choix de vie : pairs, parents, enseignants, professionnels de l'école, groupes de musique, etc.</li> <li>– Réaliser l'importance qu'ont pu avoir certains commentaires au moment de choisir un milieu de stage ou un emploi occasionnel.</li> <li>– Dans un débat organisé, oser exprimer son opinion et réaliser l'influence qu'elle peut avoir sur d'autres personnes.</li> <li>– Vivre un succès et s'apercevoir que le maintien de sa motivation en a été un élément-clé.</li> <li>– S'engager dans une nouvelle expérience et réaliser sa capacité à y faire face.</li> <li>– S'inscrire dans une activité sportive ou culturelle qui représente un défi.</li> <li>– Nommer des forces et des faiblesses que l'on a perçues dans son travail, en classe-atelier ou en stage.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Façonnement de l'identité dans l'action                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pouvoir d'action</li> <li>• Motivation</li> <li>• Capacité de s'adapter au changement</li> <li>• Capacité de prendre des risques</li> </ul> </li> </ul>	

Identité personnelle et professionnelle (Suite)		
Concepts	Processus	Exemples d'application
<b>Aspirations personnelles et professionnelles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Exploration de ses rêves d'avenir et projection de soi dans différents rôles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Discuter avec des pairs et se faire une image de sa vie dans 5 ans, dans 10 ans.</li> <li>– Exprimer l'importance que l'on accorde aux amitiés qui durent.</li> <li>– Vivre l'expérience de travailleur d'un jour dans une usine de moulage de matières plastiques en vue d'explorer ce domaine d'emploi.</li> <li>– Animer une émission sur les ondes de la radio scolaire.</li> <li>– Expérimenter l'utilisation de la scie à ruban dans le cadre d'un atelier de travail portant sur la fabrication d'un module récréatif en bois pour un centre de la petite enfance.</li> <li>– Explorer et expérimenter les fonctions de travail d'aide-boucher, en utilisant un outil d'expérimentation que l'on trouve sur Internet<sup>1</sup>.</li> </ul>

<sup>1</sup>. Voir le site : <http://www.repertoireppo.qc.ca/>

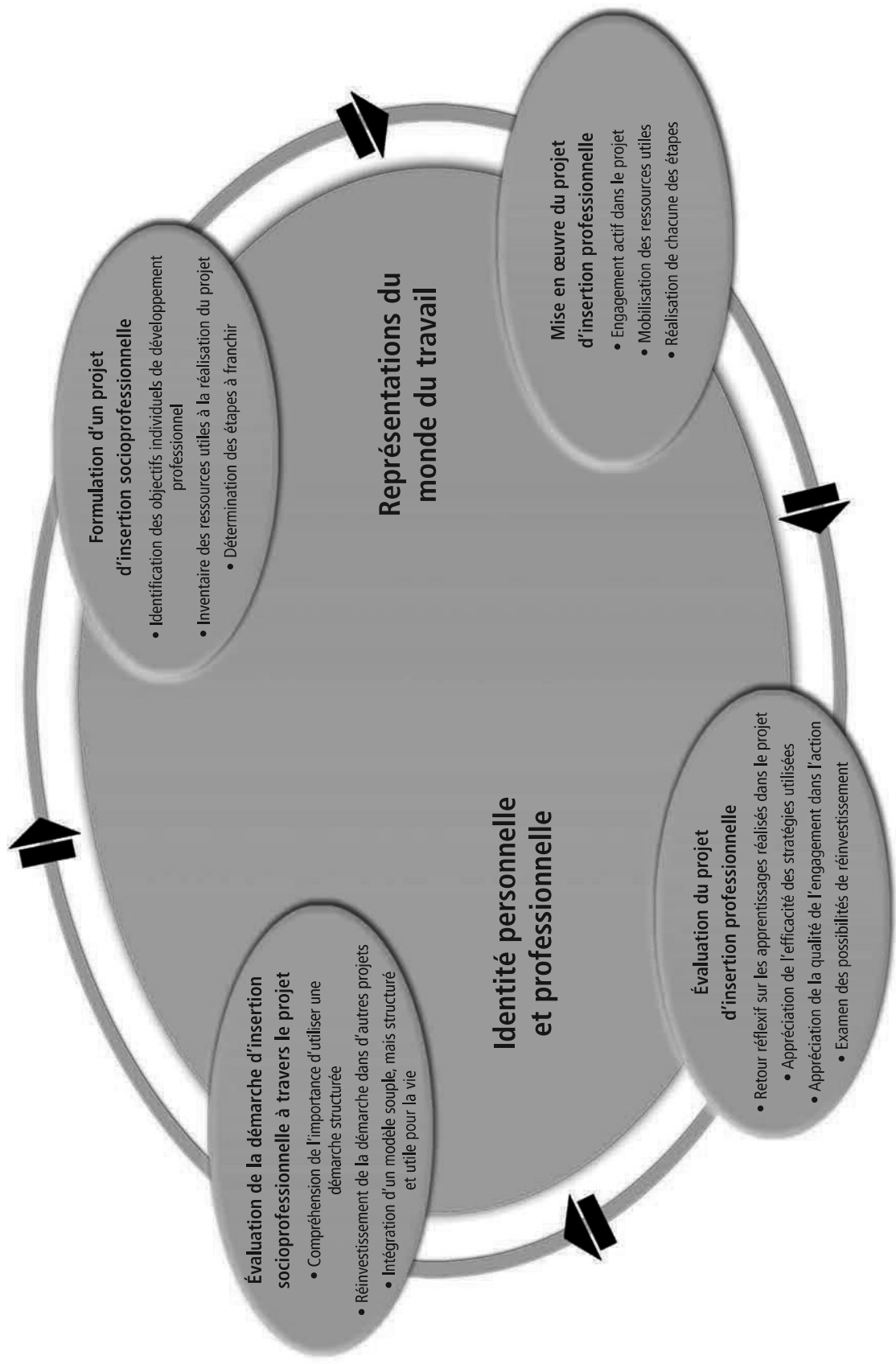
## MONDE DU TRAVAIL



Monde du travail		
Concepts	Processus	Exemples d'application
<p><b>Caractéristiques du monde du travail</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Connaissance de certaines particularités du monde du travail <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secteurs de travail et métiers associés</li> <li>• Tâches de travail</li> <li>• Conditions de travail</li> <li>• Transformations dans le monde du travail</li> <li>• Santé et sécurité au travail (stratégies préventives)</li> <li>• Métiers traditionnellement masculins ou féminins</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Exploration de tâches de travail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Se questionner au sujet des tâches à effectuer en atelier de travail, en stage ou lors d'une activité. Par exemple : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consulter des données concernant les tâches du travail de commis d'épicerie;</li> <li>• Comparer les caractéristiques d'une tâche particulière avec une autre tâche (aide-cuisinier par rapport à cuisinier, et serveur par rapport à maître d'hôtel).</li> </ul> </li> <li>– S'informer sur les conditions propres à un emploi. Par exemple : travail à horaire variable, travail dans un milieu bruyant, travail dans un milieu réfrigéré, travail à l'extérieur.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Reconnaissance de l'importance des changements technologiques dans le monde du travail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vivre une expérience de travailleur d'un jour.</li> <li>– Réfléchir et échanger sur une expérience de travail spécifique vécue dans le cadre du cours de sensibilisation au monde du travail, d'insertion professionnelle ou de préparation à l'exercice d'un métier semi-spécialisé.</li> </ul>
<p><b>Retombées</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Prise de conscience des principales conséquences d'une activité de travail, rémunérée ou non <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribution à la société</li> <li>• Réalisation de soi</li> <li>• Élargissement des relations interpersonnelles</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nommer deux changements technologiques et leurs répercussions sur des fonctions de travail données.</li> <li>– Expérimenter de nouvelles technologies ou techniques en atelier de travail.</li> <li>– Indiquer en quoi la pratique d'un métier donné contribue au mieux-être des personnes (ex. production d'aliments, soins de santé, entretien ménager, etc.).</li> <li>– Faire une liste d'avantages personnels à occuper un emploi ou à s'engager bénévolement (ex. rémunération, expérience acquise, réseau social élargi, etc.).</li> </ul>

## Monde du travail (Suite)

Concepts	Processus	Exemples d'application
<p><b>Aspirations professionnelles</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Exploration des liens entre la formation et le type d'emploi accessible                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importance d'une première qualification</li> <li>• Formation pratique</li> <li>• Formation continue</li> </ul> </li>   <li>– Initiatives : actions à entreprendre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Consulter des documents d'information portant sur l'accès à un métier donné.</li> <li>– Rencontrer un travailleur pour connaître son cheminement de carrière.</li> <li>– Vérifier les avenues de qualification possibles.</li>   <li>– Présenter son curriculum vitæ à un employeur potentiel.</li> <li>– S'inscrire à une formation particulière pour accéder à un emploi souhaité.</li> </ul>





## Projet s'inscrivant dans une démarche d'insertion socioprofessionnelle

<p><b>Formulation d'un projet d'insertion socioprofessionnelle</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Planification d'un projet d'insertion socioprofessionnelle               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploration des possibilités</li> <li>• Choix d'un projet</li> <li>• Collecte d'information</li> <li>• Détermination des étapes de réalisation</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Consulter des sites d'information scolaire et professionnelle sur les métiers sur lesquels porte son intérêt (ex. aide en infographie).</li> <li>– Effectuer des visites d'entreprises où s'exercent différents métiers et insister sur le caractère particulier de certains métiers, traditionnellement masculins ou féminins.</li> <li>– Se documenter sur les règles d'hygiène et de salubrité qui concernent son projet (ex. pour un emploi de manœuvre à la préparation de produits chimiques).</li> <li>– Discuter avec ses collègues de classe ou avec des adultes de son entourage des informations recueillies sur la CSST, le SIMDUT (Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail) et la CCQ (Commission de la construction du Québec).</li> <li>– Établir l'échéancier des actions à réaliser à l'intérieur de son projet.</li> </ul>
<p><b>Réalisation du projet d'insertion socioprofessionnelle</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mise en œuvre               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de contact avec le milieu</li> <li>• Engagement</li> <li>• Utilisation de stratégies</li> <li>• Passage à l'action</li> </ul> </li> <li>– Reconnaissance des principales retombées               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur soi</li> <li>• Sur les autres</li> <li>• Sur son avenir</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rencontrer un travailleur.</li> <li>– Identifier une situation vécue dans laquelle la persévérance dont on a fait preuve a apporté des avantages réels.</li> <li>– Se préparer pour convaincre une personne de l'intérêt de son projet.</li> </ul>
<p><b>Retour réflexif</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Réfléchir sur le fait de pouvoir gagner sa vie par le travail, de devenir autonome, d'apporter sa contribution à la société, de connaître de nouvelles personnes, etc.</li> <li>– Discuter des valeurs et des croyances liées au travail.</li> <li>– Se projeter dans un lieu précis de travail et imaginer l'évolution de son statut de travailleur dans le temps.</li> </ul>

### Ressources

- Ressources humaines :
  - Parents, autres membres de la famille, pairs, amis, enseignants, conseillers d'orientation et autres membres du personnel de l'école, etc.
- Ressources des secteurs public et privé :
  - Organismes qui offrent des services d'employabilité ou d'aide au placement, entreprises d'insertion ou d'entraînement, y compris les organismes gouvernementaux (CSST, centre local d'emploi, carrefour jeunesse emploi, etc.) et communautaires
  - Entreprises : industries, commerces, entreprises privées, etc.
- Ressources matérielles :
  - Sites Internet contenant des informations sur le monde scolaire, les métiers et professions, le marché de l'emploi, les dispositions légales et réglementaires, etc.
  - Livres et documents d'information scolaire et professionnelle
  - Répertoire des métiers semi-spécialisés, etc.

## Stratégies, attitudes, techniques et outils

### Stratégies

<p><b>Stratégies cognitives</b> Stratégies servant à élaborer, à organiser, à généraliser et à structurer l'information</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Se représenter mentalement ou par écrit une tâche à faire</li><li>– Faire appel à ses connaissances antérieures lors de la présentation d'une nouvelle tâche</li><li>– Trouver les éléments déterminants dans une situation</li><li>– Vérifier sa compréhension de la tâche<ul style="list-style-type: none"><li>• Poser des questions</li><li>• Reformuler les directives</li><li>• Prendre des notes lorsque des directives sont données</li></ul></li><li>– Prévoir les ressources nécessaires à la réalisation d'une tâche selon les exigences et le contexte</li><li>– Anticiper les éléments problématiques</li></ul>
<p><b>Stratégies métacognitives</b> Stratégies servant à la régulation, au contrôle et à l'évaluation des stratégies utilisées</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Évaluer son fonctionnement en cours de travail et l'adéquation avec la demande</li><li>– Réfléchir à ce qu'on a appris</li><li>– Se regarder travailler : la méthode, les techniques, l'équipement utilisé ainsi que les stratégies employées</li><li>– Revenir sur ses façons d'agir</li><li>– Si nécessaire, se corriger en cours de travail</li><li>– Considérer différents moyens de s'améliorer</li><li>– Se pencher sur ses attitudes et ses comportements, en évaluer les conséquences et apporter les ajustements nécessaires</li><li>– Faire des liens entre les exigences de la tâche et ses ressources personnelles, ses domaines d'intérêt et ses aptitudes</li></ul>
<p><b>Stratégies affectives</b> Stratégies servant à la régulation et à la maîtrise des émotions, des pensées ou des attitudes à l'égard de l'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– S'encourager</li><li>– Prendre des risques</li><li>– Se donner le temps d'apprendre et se permettre de faire des erreurs</li><li>– Se recentrer sur la tâche quand on s'aperçoit qu'on est moins attentif</li><li>– Se récompenser lorsqu'une partie de la tâche est terminée</li><li>– Combattre les pensées négatives</li><li>– Se donner des moyens de maîtriser son anxiété</li></ul>

**Stratégies de gestion des ressources**

Stratégies servant à la planification, à la régulation, au contrôle et à l'évaluation des ressources internes et externes

- Consulter des organismes : services d'employabilité et d'aide au placement, entreprises d'insertion ou d'entraînement, etc.
- Utiliser un modèle pour établir un plan ou un horaire de travail (gestion du temps)
- Se donner des conditions de vie favorables au travail
- Reconnaître les ressources disponibles (personnes, documents, sites Internet, etc.)
- Demander de l'aide (enseignants, pairs, etc.) quand cela est nécessaire et déterminer les moments les plus appropriés pour le faire
- Solliciter l'opinion des pairs, des parents, de l'enseignant, d'une personne significative
- Tirer profit de l'expérience des autres élèves

**Attitudes et comportements favorisant l'insertion socioprofessionnelle et le maintien en emploi**

- Adaptabilité
- Sens des responsabilités
- Souci de la santé et de la sécurité
- Ouverture
- Discipline (ponctualité, assiduité, etc.)
- Rigueur
- Patience
- Autonomie

- Persévérance
- Vigilance
- Curiosité
- Sens de l'observation
- Flexibilité
- Débrouillardise
- Capacité de coopération
- Gestion des émotions

**Techniques**

- Techniques d'entrevue (préparation et passation)
- Techniques de recherche (emploi, stage ou bénévolat)

**Outils**

- Lettre de présentation
- Curriculum vitæ
- Fiches d'observation, de collecte de données et autres pour l'atelier de travail, le stage d'un jour, etc.