

En action vers l'avenir

Cahier de l'élève

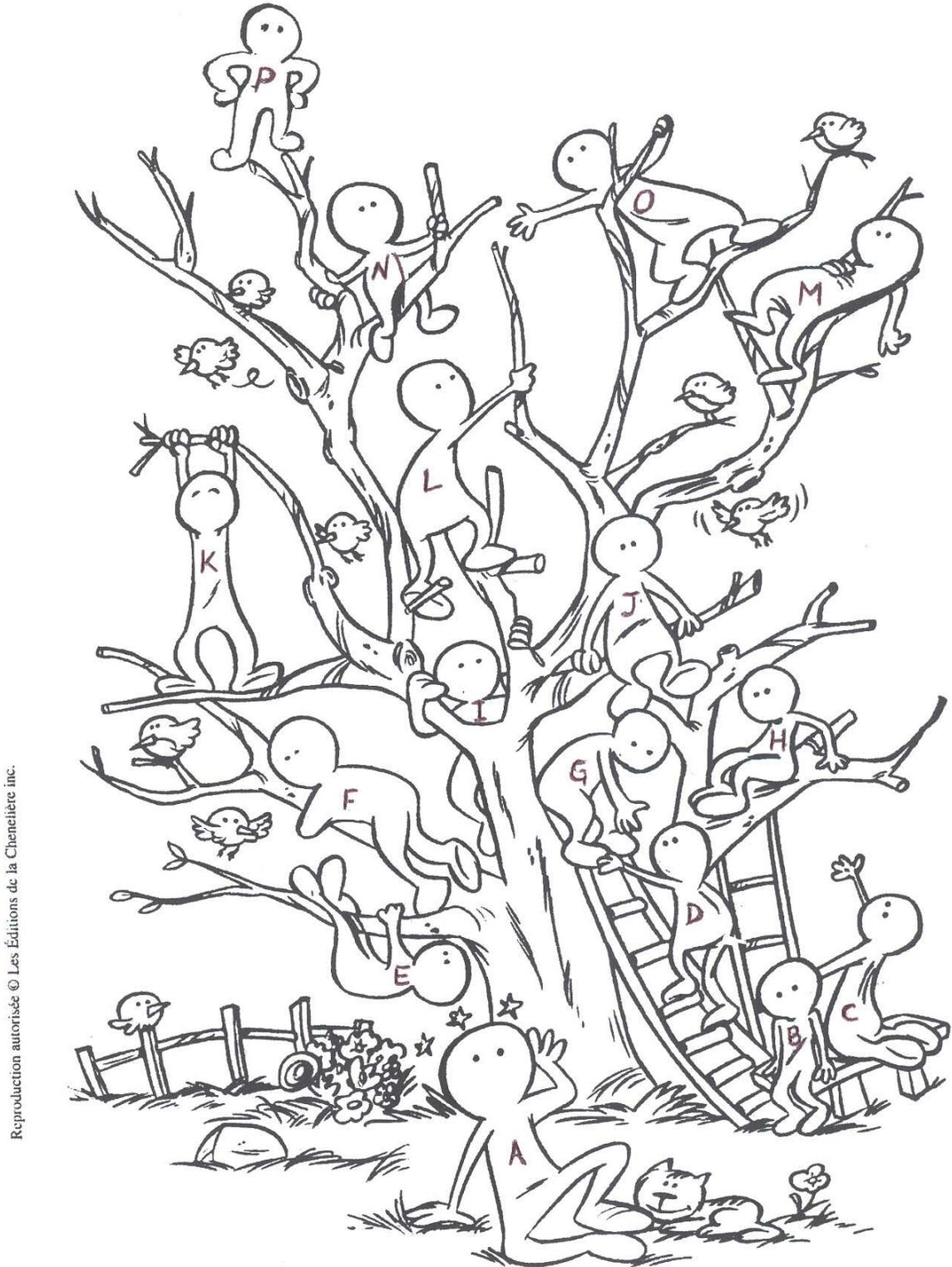
**Projet pilote *Un avenir à découvrir*
Fondation canadienne des bourses d'études
du millénaire**

**Fondation canadienne pour le
développement de carrière
2007**



Atelier 1

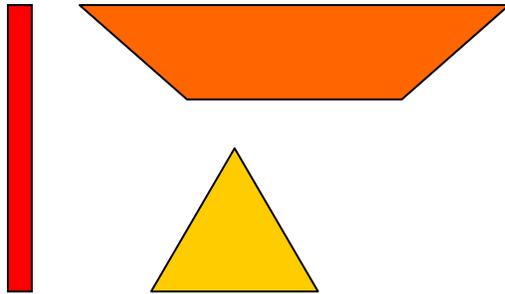
L'arbre de transition



Reproduction autorisée © Les Éditions de la Chenelière inc.

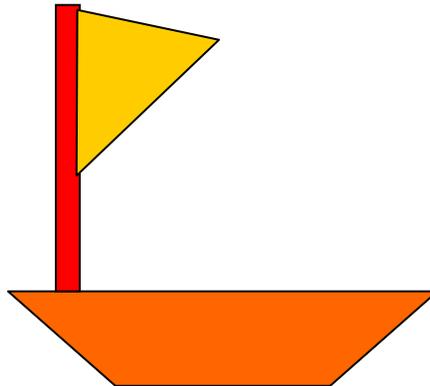
La fin du secondaire annonce une transition importante dans la vie.
Où vous situez-vous sur l'arbre de transition en ce moment ?

Connaissez-vous le jeu Tangram? Il s'agit d'assembler différentes formes comme celles-ci...



...de toutes sortes de façons pour créer plusieurs images différentes les unes des autres.

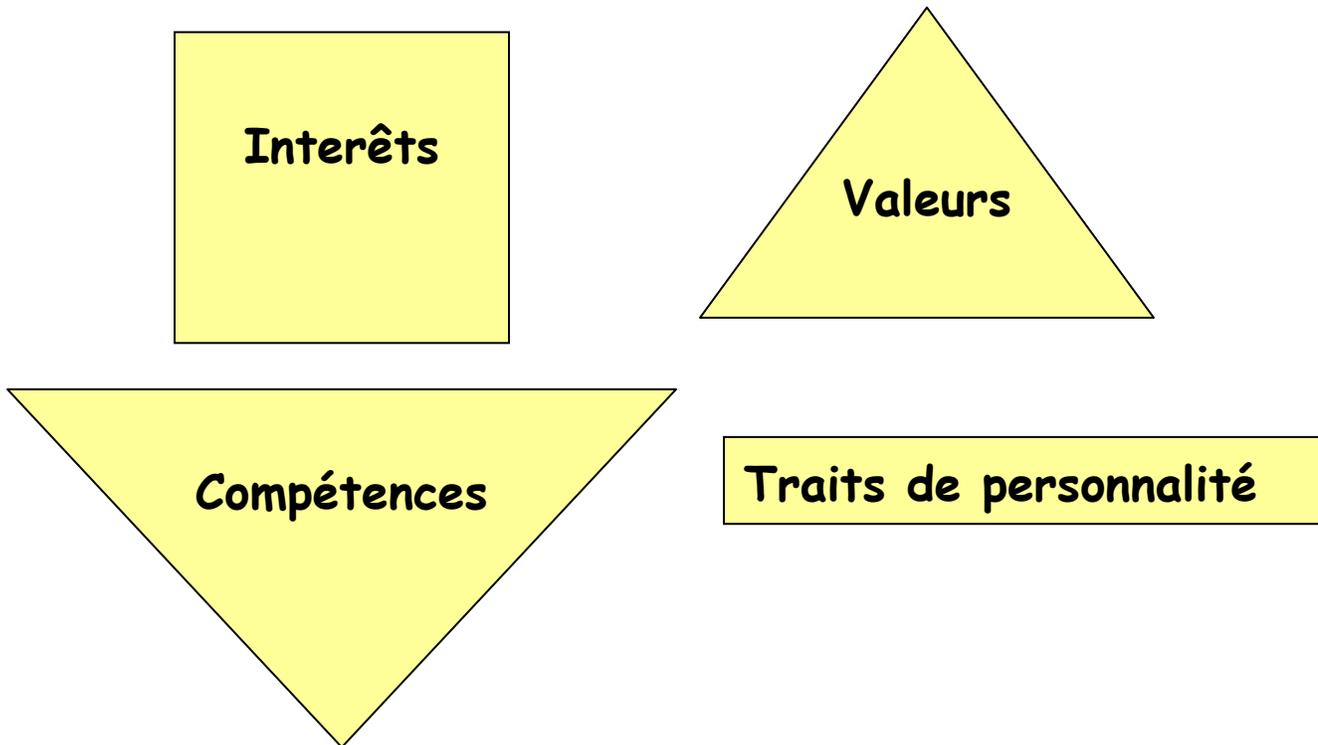
Voici une exemple :



Combien d'images différentes pouvez-vous créer à partir de ces trois formes?

Nous avons tous et toutes des intérêts, des valeurs, des compétences et des traits de personnalité. En principe, nos choix de carrière devraient refléter ces éléments.

Tout comme on peut arriver à fabriquer différentes images à partir d'une série de formes, on peut aussi trouver différentes options d'emploi ou plans d'avenir qui correspondent à ce que nous sommes et à ce que nous trouvons important.



Quand il est question d'avenir...

*Avoir un plan clair...c'est rassurant.
Avoir des plans de rechange...c'est libérateur.*

Prenons l'exemple de Miguel qui...

Est un excellent animateur de groupes

Adore les enfants

Aime les animaux

A une bonne connaissance de la biologie

En tenant compte de ces quatre éléments, Miguel pourrait...

Plan d'avenir 1: Devenir vétérinaire et donner des ateliers dans les écoles sur les soins à apporter aux animaux.

Cependant, ce plan d'avenir n'est pas le seul possible pour Miguel compte tenu de ses compétences et de ses intérêts. Quels autres plans seraient possibles pour Miguel ?

Plan d'avenir 2:

Plan d'avenir 3:

Voici maintenant la liste des intérêts, valeurs, compétences et traits de personnalité d'Alex :

Intérêts:

☺ Aime voyager

☺ Aime parler en public

☺ Aime naviguer sur le Web

Valeurs

♥ Se soucie de l'environnement

♥ Valorise les relations

Compétences:

☆ Parle couramment le français et l'espagnol

☆ Bonnes connaissances en histoire et géographie

☆ Peut utiliser de l'équipement photographique

☆ Possède de grandes compétences en informatique

Traits de personnalité:

✓ Est très créative

✓ Est ouverte à de nouvelles idées

Essayez de créer quelques plans d'avenir possibles qui reflèteront les intérêts, les valeurs, les compétences et les traits de personnalité d'Alex.

Plan d'avenir 1:

Plan d'avenir 2:

Plan d'avenir 3:

Plan d'avenir 4:

À votre tour maintenant...

Intérêts ☺

Voici quelques exemples de champs d'intérêt. Ce sont tous des mots ou des phrases pouvant servir à compléter la phrase « J'aime... ». Ne vous limitez pas à cette liste. Elle est loin d'être complète!

▪ Les arts	▪ Le travail manuel	▪ Diriger un groupe
▪ Le théâtre	▪ Aider les autres	▪ Lire
▪ Être dans un groupe	▪ Rencontrer des gens	▪ Danser
▪ La musique	▪ Les activités de plein air et la nature	▪ Voyager
▪ Parler en public	▪ Naviguer sur Internet	▪ Magasiner
▪ Écrire	▪ Travailler avec des chiffres	▪ Cuisiner
▪ Classer des choses	▪ Vivre de nouvelles expériences	▪ La politique
▪ Les mathématiques	▪ Donner des ordres	▪ Discuter
▪ La mode	▪ Planifier des activités	▪ La géographie
▪ Les animaux	▪ L'activité physique	▪ La littérature
▪ L'histoire	▪ Les rapports scientifiques	▪ La diversité culturelle
▪ Le développement international	▪ Trouver de l'information	▪ Apprendre de nouvelles choses
▪ Vendre	▪ Donner des explications	▪ Assembler des choses
▪ La biologie	▪ Parler au téléphone	▪ Relever des défis
▪ Parler et discuter avec des gens	▪ La psychologie	▪
▪ La chimie	▪ La physique	▪
▪	▪	▪
▪	▪	▪

Valeurs ♥

Voici quelques exemples de valeurs. Ce sont tous des mots ou des phrases pouvant servir à compléter la phrase « je valorise _____ ». Ne vous limitez pas à cette liste. Elle est loin d'être complète!

▪ L'amour/L'amitié	▪ L'harmonie	▪ Le prestige / La reconnaissance
▪ L'argent	▪ L'honnêteté/La sincérité	▪ Le progrès / L'innovation
▪ L'autonomie / L'indépendance	▪ L'humour	▪ La promotion de la paix
▪ La beauté	▪ L'intégrité	▪ Les relations humaines
▪ La compétition	▪ La justice	▪ Le respect de soi et des autres
▪ Le confort physique	▪ La liberté (d'agir et d'expression)	▪ La réalisation d'objectifs personnels
▪ La contribution à la société	▪ Les loisirs / S'amuser	▪ La santé
▪ La créativité	▪ La loyauté	▪ La satisfaction personnelle
▪ La culture / Les langues	▪ La modestie	▪ La sécurité d'emploi
▪ La réalisation de mon potentiel	▪ L'optimisme	▪ Un sentiment d'appartenance
▪ L'éducation / Les connaissances	▪ L'ordre	▪ Le statut social
▪ La coopération	▪ L'ouverture d'esprit	▪ Le travail
▪ L'environnement	▪ La persévérance	▪ La variété / Le changement
▪ L'excellence	▪ La ponctualité	▪
▪ La famille	▪ Le pouvoir	▪
▪	▪	▪
▪	▪	▪
▪	▪	▪

Compétences ☆

Voici quelques exemples de compétences. Ce sont tous des mots ou des phrases pouvant servir à compléter la phrase « Je suis habile à... ». Ne vous limitez pas à cette liste. Elle est loin d'être complète!

▪ Aider les autres (écoute, compréhension)	▪ Donner des directives, des renseignements	▪ Travailler avec des enfants
▪ Apprendre de nouvelles choses	▪ Entraîner des animaux	▪ Parler devant un groupe
▪ Analyser (des textes, des données)	▪ Élaborer des stratégies	▪ Prendre des décisions
▪ Assembler des choses	▪ Écrire dans un français correct	▪ Préparer des textes, des documents
▪ Chanter	▪ Expliquer ou enseigner des choses	▪ Prédire des conséquences
▪ Classer des objets, Des documents	▪ Faire des recherches	▪ Éditer (un texte, un curriculum vitæ)
▪ Comprendre/Parler d'autres langues	▪ Faire des listes (de choses, de priorités)	▪ Réparer (des ordinateurs, des choses)
▪ Composer (texte, musique)	▪ Improviser	▪ Résumer des textes
▪ Conduire	▪ Faire du travail manuel	▪ Résoudre des problèmes
▪ Corriger des textes	▪ Gérer le stress	▪ Travailler avec des chiffres
▪ Créer/Inventer	▪ Installer des systèmes	▪ Utiliser une caméra vidéo
▪ Comparer (des choses, des données)	▪ Interviewer une autre personne	▪ Utiliser différents logiciels
▪ Consulter des gens	▪ Jouer un instrument de musique	▪ Utiliser de l'équipement de laboratoire
▪ Dessiner/Reproduire des dessins	▪ Comprendre des textes	▪ Me servir d'outils (scie, marteau)
▪ Diriger une discussion de groupe	▪ Négocier	▪ Vendre un produit / une idée
▪ Prodiguer de bons conseils	▪ Naviguer sur le Web	▪ Comprendre les sciences
▪	▪	▪
▪	▪	▪

Traits de personnalité ✓

Voici quelques exemples de traits de personnalité. Ce sont tous des mots ou des phrases pouvant servir à compléter la phrase « Je suis ». Ne vous limitez pas à cette liste. Elle est loin d'être complète!

▪ Accueillant, Accueillante	▪ Curieux, Curieuse	▪ Intuitif, Intuitive	▪ Réaliste
▪ Actif, Active	▪ Déterminé, Déterminée	▪ Joyeux, Joyeuse	▪ Réfléchi, Réfléchie
▪ Ambitieux, Ambitieuse	▪ Discipliné, Disciplinée	▪ Loyal, Loyale	▪ Réservé, Réservée/Timide
▪ Aimable	▪ Discret, Discrète	▪ Méthodique	▪ Respectueux, Respecteuse
▪ Attentif, Attentive	▪ Dynamique	▪ Prudent, Prudente	▪ Responsable
▪ Avant-gardiste	▪ Émotionnel, Émotionnelle	▪ Optimiste	▪ Rêveur, Rêveuse
▪ Aventurier, Aventurière	▪ Énergétique Enthousiaste	▪ Organisé, Organisée	▪ Sensible
▪ Blagueur, Blagueuse	▪ Fiable	▪ Original	▪ Sérieux, Sérieuse
▪ Calme	▪ Exigeant, Exigeante	▪ Ouvert, Ouverte	▪ Serviable
▪ Compréhensif, Compréhensive	▪ Expressif, Expressive	▪ Passionné, Passionnée	▪ Sociable
▪ Compétiteur, Compétitive	▪ Entreprenant, Entreprenante	▪ Persévérant, Persévérante	▪ Solitaire
▪ Confiant, Confiante	▪ Flexible	▪ Perceptif, Perceptive	▪ Spontané, Spontanée
▪ Convaincant, Convaincante	▪ Généreux, Généreuse	▪ Perfectionniste	▪ Sympathique
▪ Courageux, Courageuse	▪ Honnête	▪ Patient, Patiente	▪ Tolérant, Tolérante
▪ Créatif, Créative	▪ Indépendant, Indépendante	▪ Positif, Positive	▪ Brave
▪ Critique	▪ Innovateur, Innovatrice	▪ Pratique	▪
▪	▪ Intègre	▪ Prévoyant, Prévoyante	▪
▪	▪	▪	▪

Maintenant, retournez à vos listes d'intérêts, de valeurs, de compétences et de traits de personnalité aux pages 10 à 13 de votre cahier. À la page 10, identifiez vos trois plus importants intérêts et mettez une étoile à côté de chacun ; à la page 11, mettez une étoile à côté des trois éléments qui ont le plus de valeur pour vous ; faites la même chose avec vos compétences et vos traits de personnalité.

Maintenant, inscrivez chacun des éléments où vous avez mis une étoile dans les espaces suivants:

Mon profil...

MES INTÉRÊTS LES PLUS IMPORTANTS...

☺ J'aime vraiment...

☺ J'aime vraiment...

☺ J'aime vraiment...

MES VALEURS LES PLUS IMPORTANTES...

♥ Je valorise

♥ Je valorise

♥ Je valorise

MES COMPÉTENCES LES PLUS IMPORTANTES...

☆ Je suis habile à

☆ Je suis habile à ...

☆ Je suis habile à ...

MES TRAITS DE PERSONNALITÉ LES PLUS IMPORTANTS...

✓ Je suis...

✓ Je suis...

✓ Je suis...

En tenant compte de vos intérêts, de vos valeurs, de vos compétences et de vos traits de personnalité, quels plans d'avenir sont possibles pour vous ?

Essayez de créer deux ou trois plans d'avenir qui vont refléter vos intérêts, vos valeurs, vos compétences et vos traits de personnalité.

Plans d'avenir possibles pour moi...

Plan d'avenir

Plan d'avenir

Plan d'avenir

Parfois, un autre regard sur ces éléments peut nous aider. Demandez à quelqu'un en qui vous avez confiance - parents, tuteurs, un enseignant ou un ami - de regarder vos choix d'intérêts, de valeurs, de compétences et de traits de personnalité les plus importants aux pages 14 et 15 de votre cahier. Avant de leur montrer les plans d'avenir que vous avez créés à la page 16, demandez-leur de créer un ou deux plans d'avenir possibles pour vous.

Autres plans d'avenir que d'autres personnes voient pour moi.

Plan d'avenir

Plan d'avenir

Plan d'avenir

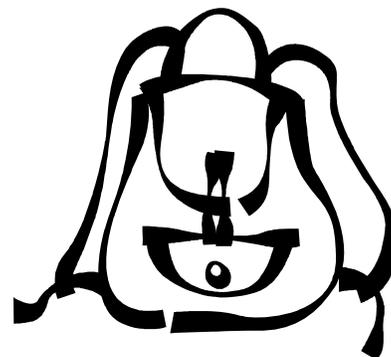
Vous souvenez-vous du point de référence que vous avez établi en dixième année et de vos professions préférées que vous avez identifiées il y a deux ans?

POINT DE RÉFÉRENCE:

PROFESSIONS PRÉFÉRÉES IDENTIFIÉES EN DIXIÈME ANNÉE:

Est-ce qu'ils sont encore en harmonie avec vos intérêts, valeurs, compétences et traits de personnalité ? Y voyez-vous un lien avec les plans d'avenir que vous avez créés et inscrits aux pages 16 et 17 de votre cahier?

Prenez un moment pour réfléchir à votre voyage du secondaire vers votre avenir souhaité. Comme tout le monde qui part en voyage, vous avez besoin de remplir votre sac à dos avec les compétences, les attitudes, les connaissances, les stratégies, les alliés et les ressources qui sont susceptibles de vous aider à aller où vous voulez aller. Faites l'inventaire de votre sac à dos, à ce moment de votre voyage. Il est possible que vous vouliez y ajouter ce que vous connaissez de vos intérêts, valeurs, compétences et traits de personnalité ; vous pouvez également y ajouter la stratégie qui suggère d'avoir plus d'un plan d'avenir.



Ce que j'ai présentement dans mon sac à dos...

.

Quand vous pensez à vos plans d'avenir, lequel de ces énoncés vous décrit le mieux?

- ➔ Je suis incertain/incertaine de mon choix actuellement
- ➔ Je suis confortable avec mon choix, mais il nécessite plus de précision
- ➔ Je suis 100% à l'aise avec mon choix en ce moment

Peu importe l'énoncé qui décrit le mieux votre réalité actuelle, vous avez encore du travail à faire pour atteindre votre plan d'avenir souhaité.

Avoir un plan d'action avec des étapes concrètes est la clé du succès. Passer du temps à développer son plan d'action est un investissement en soi-même et dans son avenir.

Vous trouverez une série de plans d'action dans les pages qui suivent. Les plans d'action sont différents selon que vous êtes certain ou incertain de votre destination ET selon que votre choix est de poursuivre au niveau postsecondaire ou d'intégrer le marché du travail.

Identifiez le plan d'action qui vous convient le mieux, lisez-le, ajoutez-y des étapes s'il y a lieu et commencez à vous l'approprier. C'est un outil qui vous sera très utile lorsque vous vous préparerez à quitter le secondaire.

Étapes du plan d'action

	Tâches	Terminée	Pas nécessaire	À faire	Alliés*	Comment?	Quand?	Progrès
01	Demander de la rétroaction sur mes forces et mes traits de personnalité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
02	Inventorier mes intérêts, mes valeurs, mes compétences et mes traits de personnalité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
03	Visualiser différents plans d'avenir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
04	Revoir Explo-Carrière.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
05	Consulter des programmes comme CHOIX, Career Cruising ou autre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
06	Faire de la recherche sur mes domaines d'intérêt (emplois, conditions, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
07	Faire du bénévolat dans des domaines qui m'intéressent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
08	Observer un employé en milieu de travail dans un domaine qui m'intéresse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
09	Discuter avec des gens dont les fonctions m'intéressent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
10	Dire aux gens que j'explore mes options et cherche de nouvelles possibilités.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

* parent, tuteur, animateur d'Un avenir à découvrir, conseiller, enseignant, amis, autres



JE SUIS TRÈS INCERTAIN/INCERTAINE DE MON CHOIX POUR LE MOMENT

Étapes du plan d'action

	Tâches	Terminée	Pas nécessaire	À faire	Alliés*	Comment?	Quand?	Progrès
11	Consulter un conseiller au sujet de mon orientation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
12	Créer de nouveaux plans d'avenir (avec ou sans aide).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
13	Parler avec des gens en qui j'ai confiance au sujet des plans que je privilégie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
14	Faire des recherches sur mes plans privilégiés (voir options p. 21 à 24).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
15	Décider de l'endroit où je voudrais habiter l'an prochain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
16	Avoir un plan pour faire un peu d'argent et continuer d'apprendre l'an prochain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
17	Établir un budget.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
18	M'assurer que mes alliés m'appuient.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
19		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
20		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

* parent, tuteur, animateur d'Un avenir à découvrir, conseiller, enseignant, amis, autres



JE SUIS TRÈS INCERTAIN/INCERTAINE DE MON CHOIX POUR LE MOMENT

Étapes du plan d'action

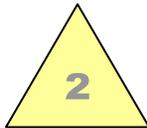
	Tâches	Terminée	Pas nécessaire	À faire				
					Alliés*	Comment?	Quand?	Progrès
01	Décider des expériences qui aideraient à préciser mon choix.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
02	Faire du bénévolat dans les domaines qui m'intéressent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
03	Choisir des cours qui maintiennent toutes les options ouvertes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
04	Consulter un conseiller sur mon orientation et mon plan d'action.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
05	Discuter de mes incertitudes avec les personnes en qui j'ai confiance.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
06	Vérifier les programmes offerts.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
07	M'informer sur les cours des différents programmes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
08	Vérifier où la formation ou le programme est offert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
09	Vérifier les préalables et les exigences liées à l'admission.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
10	Vérifier les taux d'admission (bureau du registraire).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
					* parent, tuteur, animateur d'Un avenir à découvrir, conseiller, enseignant, amis, autres			



EPS : MON CHOIX NÉCESSITE PLUS DE PRÉCISION

Étapes du plan d'action

	Tâches	Terminée	Pas nécessaire	À faire				
					Alliés*	Comment?	Quand?	Progrès
11	Vérifier les coûts (frais de scolarité, hébergement, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
12	Faire une recherche au sujet des bourses disponibles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
13	Rechercher d'autres sources d'aide financière.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
14	Préparer un budget.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
15	Obtenir plus de renseignements sur les programmes d'information.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
16	Parler à quelqu'un déjà inscrit au programme ou à l'établissement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
17	Visiter les campus/établissements d'enseignement intéressants.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
18	M'informer des services offerts sur le campus ou dans la communauté.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
19	Étudier mes options de logement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
					* parent, tuteur, animateur d'Un avenir à découvrir, conseiller, enseignant, amis, autres			



EPS : MON CHOIX NÉCESSITE PLUS DE PRÉCISION

Étapes du plan d'action

	Tâches	Terminée	Pas nécessaire	À faire				
					Alliés*	Comment?	Quand?	Progrès
01	Décider quelles expériences pourraient aider à préciser mon orientation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
02	Faire du bénévolat dans les entreprises qui m'intéressent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
03	Observer des employés en entreprises.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
04	Consulter un conseiller au sujet de mon orientation et de mon plan d'action.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
05	Discuter de mes incertitudes avec les personnes en qui j'ai confiance.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
06	Me renseigner sur les tâches et les responsabilités associées à ce travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
07	Vérifier les exigences requises.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
08	Vérifier si une expérience de travail minimale est requise.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
09	Examiner les échelles salariales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
10	Préparer un budget.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
					* parent, tuteur, animateur d'Un avenir à découvrir, conseiller, enseignant, amis, autres			



TRAVAIL : MON CHOIX NÉCESSITE PLUS DE PRÉCISION

Étapes du plan d'action

	Tâches	Terminée	Pas nécessaire	À faire				
					Alliés*	Comment?	Quand?	Progrès
11	Vérifier les offres d'emploi qui répondent à mes intérêts, valeurs, compétences et traits de personnalité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
12	Chercher des possibilités d'avancement à moyen et à long terme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
13	Vérifier si des emplois sont disponibles (dans la région ou ailleurs).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
14	Étudier mes options de logement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
15	M'informer sur les horaires, le milieu, les avantages sociaux et la formation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
16	Mener des entrevues d'information auprès des employeurs potentiels.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
17	Discuter avec des gens qui travaillent dans le domaine qui m'intéresse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
18		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
19		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

* parent, tuteur, animateur d'Un avenir à découvrir, conseiller, enseignant, amis, autres



TRAVAIL : MON CHOIX NÉCESSITE PLUS DE PRÉCISION

Étapes du plan d'action

	Tâches	Terminée	Pas nécessaire	À faire				
					Alliés *	Comment?	Quand?	Progrès
01	Avoir un plan B.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
02	Vérifier où la formation ou le programme est offert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
03	Vérifier les préalables et les exigences d'admission.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
04	Vérifier s'il y a un contingentement à ce programme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
05	M'informer des cours offerts dans le programme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
06	Vérifier les coûts.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
07	S'informer des bourses disponibles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
08	Envoyer ses demandes d'admission.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
09	Envoyer ses demandes d'aide financière.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
10	Obtenir des renseignements sur les programmes d'information.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
					* parent, tuteur, animateur d'Un avenir à découvrir, conseiller, enseignant, amis, autres			



EPS : JE SUIS 100% À L'AISE AVEC MON CHOIX POUR LE MOMENT

Étapes du plan d'action

	Tâches	Terminée	Pas nécessaire	À faire	Stratégies/			
					Alliés*	Comment?	Quand?	Progrès
11	Parler à quelqu'un déjà inscrit au programme ou à l'établissement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
12	Visiter le campus ou l'institution qui m'intéresse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
13	M'informer sur les services offerts sur le campus/dans la communauté.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
14	Étudier mes options en matière de logement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
15	Établir un budget.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
16	Trouver un logement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
17		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
18		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
19		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
					* parent, tuteur, animateur d'Un avenir à découvrir, conseiller, enseignant, amis, autres			



EPS : JE SUIS 100% À L'AISE AVEC MON CHOIX POUR LE MOMENT (SUITE)

Étapes du plan d'action

	Tâches	Terminée	Pas nécessaire	À faire				
					Alliés*	Comment?	Quand?	Progrès
01	Avoir un plan B.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
02	Trouver un emploi dans ma région.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
03	Chercher un emploi ailleurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
04	Me renseigner sur les possibilités d'emploi dans mon domaine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
05	M'informer des conditions d'emploi, des taux de rétention, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
06	M'informer des avantages sociaux, de l'avancement, de la formation, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
07	Mener des entrevues d'information auprès des employeurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
08	Discuter avec des gens qui travaillent dans le domaine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
09	M'informer sur le domaine ou l'entreprise pour une entrevue.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
10	Inventorier mes compétences, attitudes et contributions possibles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
					* parent, tuteur, animateur d'Un avenir à découvrir, conseiller, enseignant, amis, autres			



TRAVAIL : JE SUIS 100% À L'AISE AVEC MON CHOIX POUR LE MOMENT

Étapes du plan d'action

	Tâches	Terminée	Pas nécessaire	À faire	Stratégies/			
					Alliés*	Comment?	Quand?	Progrès
11	Pratiquer des entrevues d'emploi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
12	Préparer mon curriculum vitæ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
13	Adapter mon curriculum vitæ à différentes possibilités d'emploi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
14	Préparer des cartes d'affaires.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
15	Soumettre mon curriculum vitæ/portfolio/proposition.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
16	Étudier mes options de logement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
17	Préparer un budget.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
18	Commencer un plan d'épargne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
19		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

* parent, tuteur, animateur d'Un avenir à découvrir, conseiller, enseignant, amis, autres



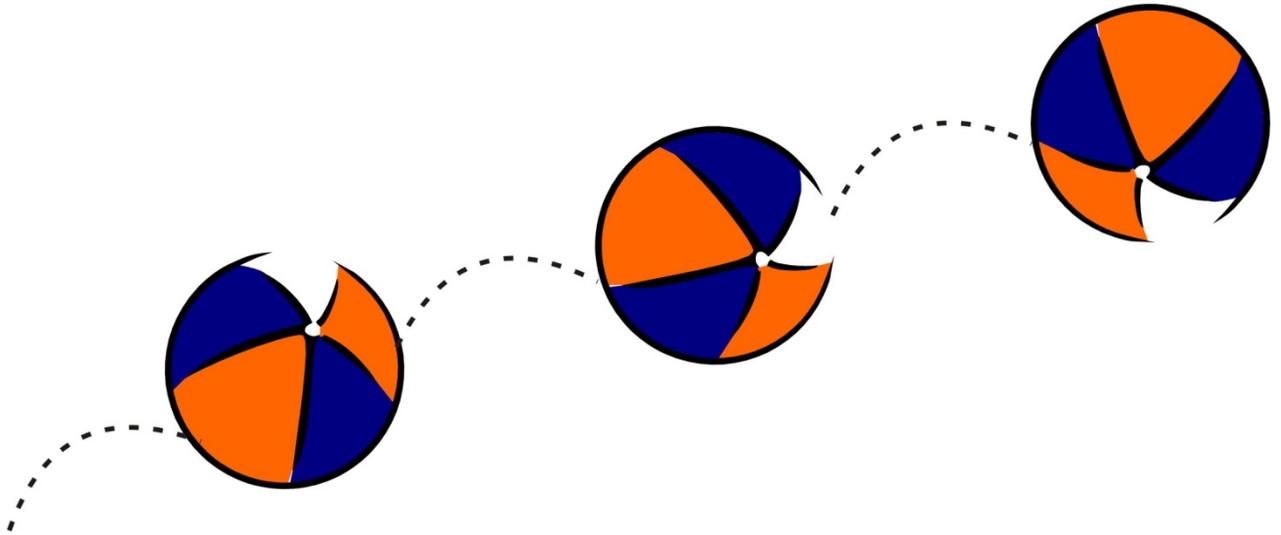
TRAVAIL : JE SUIS 100% À L'AISE AVEC MON CHOIX POUR LE MOMENT



@VENIR

Un avenir à découvrir

Atelier 2



Êtes-vous le genre de personne qui peut rebondir après avoir vécu des déceptions ou des situations difficiles ?

Les gens qui sont résilients (capables de rebondir):

- Travaillent à résoudre leurs problèmes
- Font appel à leurs alliés
- Croient en eux-mêmes
- Sont flexibles
- Utilisent leur créativité

Quelles sont les compétences, les attitudes et les stratégies qui vous aident à rebondir - ou que vous avez observées chez les personnes qui vous semblent résilientes?

Compétences, attitudes et stratégies d'adaptation

Voici une liste d'exemples de compétences, d'attitudes et de stratégies d'adaptation. Ce sont des mots ou des expressions qui peuvent être utilisés pour compléter la phrase suivante : « je me suis servi de.....pour surmonter cet obstacle ». Encercler les mots ou expressions qui s'appliquent à vous. Ne vous limitez pas à cette liste, ajoutez ceux que vous pensez qui manquent.

▪ Capacité de créer des situations gagnant-gagnant et d'arriver à des compromis	▪ Capacité de gérer de l'information	▪ Capacité de me donner un but et de l'atteindre
▪ Adaptabilité/Flexibilité	▪ Capacité d'apprécier la diversité (différences de culture, race, opinion)	▪ Confiance en soi
▪ Communication	▪ Créativité	▪ Détermination / Persévérance
▪ Empathie	▪ Capacité d'exprimer sainement mes émotions	▪ Attitude positive face aux difficultés
▪ Attentes élevées par rapport au succès	▪ Humour	▪ Initiative (agir, proposer et réaliser des choses)
▪ Leadership	▪ Détermination à réussir	▪ Hâbleries de négociation (Concilier des points de vue différents)
▪ Optimisme	▪ Sens de l'organisation	▪ Capacité de bien planifier
▪ Attitude positive	▪ Auto-appréciation	▪ Capacité de résolution de problèmes
▪ Capacité d'évaluer une situation de façon réaliste	▪ Sens des responsabilités	▪ Maîtrise de soi (de mes impulsions et de mes émotions négatives)
▪ Impression d'exercer un contrôle sur la situation	▪ Capacité de bien travailler en équipe	▪ Capacités de raisonnement (capacité de démontrer un point de vue)
▪ Gestion du temps	▪ Confiance	▪ Disposition à demander de l'aide
▪	▪	▪
▪	▪	▪
▪	▪	▪

Parfois, les gens se laissent abattre par des situations en :

- devenant découragés
- en abandonnant
- se mettant en colère
- blamant les autres

Pensez-vous que vous pouvez contrôler votre manière de réagir aux différentes situations?

Imaginez que vous venez d'échouer un important examen. Quels seraient alors les sentiments ou les pensées que vous pourriez avoir ?

Pensées:

Sentiments:

Chaque pensée ou sentiment provoque une action (qui engendre une conséquence...). Essayez d'imaginer quelles actions pourraient être le résultat des pensées et des sentiments que vous avez énumérés.

Voici quelques exemples:

Situation	Pensées possibles	Sentiments possibles	Actions possibles
Vous venez d'échouer un examen important	Je ne serai jamais accepté au collège ou à l'université.	Détresse et abattement	Quitter l'école/Abandonner
	Je n'ai pas suffisamment étudié. Je peux faire mieux.	Motivation	Obtenir de l'aide pour acquérir de meilleures techniques d'étude
	J'ai fait beaucoup d'efforts. Je me demande ce que j'ai fait de mal.	Découragement et curiosité	Discuter avec l'enseignant sur la façon d'améliorer ma méthode de travail, d'être plus efficace pour obtenir de meilleurs résultats la prochaine fois.

Chaque action que l'on pose engendre des conséquences. Quelles seraient les conséquences des actions décrites ci-haut ?

Les scénarios de vie suivants décrivent la situation vécue par des jeunes dans l'année qui a suivi la fin de leurs études secondaires. Ces situations sont réelles et sont semblables aux situations auxquelles beaucoup de gens ont à faire face.

Lisez ces scénarios.

1. Vous étiez très enthousiaste à l'idée de quitter la maison familiale et de finalement vivre avec indépendance dans une nouvelle ville. Vous entamez votre programme d'études et vous adorez ça. Toutefois, à votre grand étonnement, vous vous ennuyez terriblement de chez-vous et vous vous sentez très seul.
2. Vous avez lu certains dépliants universitaires et discuté avec les recruteurs de ces institutions. L'université que vous avez choisie semble très agréable et accueillante. Vous découvrez - une fois sur place - que vos classes comptent plus de 300 étudiants et qu'on vous traite comme un simple numéro. Vous détestez cela.
3. Vous avez été admise au programme d'études supérieures de votre choix et vous avez très hâte de commencer. Vous savez qu'il vous faudra travailler dur, mais vous êtes prêt à relever le défi. En commençant vos cours, vous réalisez que votre milieu d'études ressemble en tous points à l'école secondaire et que vous n'apprenez rien de nouveau.
4. Vous avez emménagé dans votre propre appartement et êtes très heureuse de le partager avec une bonne amie de votre ville natale. Au début, tout allait très bien. Cependant, votre amie commence sérieusement à vous irriter. Elle ne ramasse jamais ses vêtements sales, ne lave pas la vaisselle et remet toujours sa part du loyer en retard.

5. Vous occupez un emploi à temps plein pour la première fois et adorez votre travail. C'est extraordinaire d'avoir de l'argent et d'être indépendante. Après quelques mois, vous réalisez que vous êtes toujours à court d'argent et qu'il vous manque toujours des fonds pour payer votre loyer, toutes vos factures, vos épiceries et vos sorties entre amis.
6. Vous pensiez savoir à quoi vous attendre par rapport à la vie universitaire, mais c'est bien différent de ce que vous aviez imaginé. Personne ne se soucie de savoir si vous êtes en classe et vous avez une tonne de lecture à faire. Vous vous couchez tard, faites l'école buissonnière et prenez de plus en plus de retard dans vos cours.
7. Vous travaillez à temps partiel pour payer vos dépenses et, la plupart du temps, vous aimez bien votre boulot. Toutefois, votre patronne ne cesse de modifier votre horaire de travail. Une semaine, quand vous êtes très occupé à l'université/collège, elle planifie trois quarts supplémentaires à votre horaire, puis, la semaine suivante, rien du tout.

En lisant ces scénarios, vous vous êtes sans doute demandé
"Qu'est-ce que j'aurais fait dans cette situation?"

Voici votre chance de vous essayer...

Choisissez un scénario de la liste aux pages 36 et 37. Utilisez le tableau suivant pour noter la séquence de vos pensées, vos sentiments, vos actions et leurs conséquences. Dans votre réflexion, essayez de décrire au moins une séquence de réactions négatives et deux qui sont positives.

Situation	Pensées	Sentiments	Actions	Conséquences
	1.			
	2.			
	3.			

Une façon de se souvenir de la séquence est d'utiliser l'acronyme SPSAC

Chaque **S**ituation,

Provoque des **P**ensées et des **S**entiments

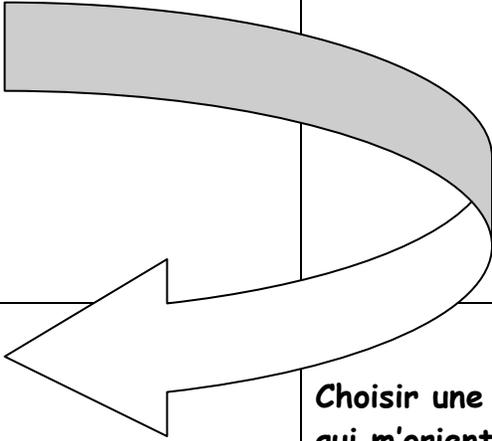
Qui suggèrent des **A**ctions

Qui engendrent des **C**onséquences

Une fois que vous avez enregistré SPSAC, rappelez-vous que la clé pour bien vivre cette séquence de réactions se trouve dans le mot

STOP, qui veut dire arrêter, respirer et penser aux résultats que l'on vise avant d'agir. Il est possible de contrôler ses réactions si on prend le temps de s'arrêter.

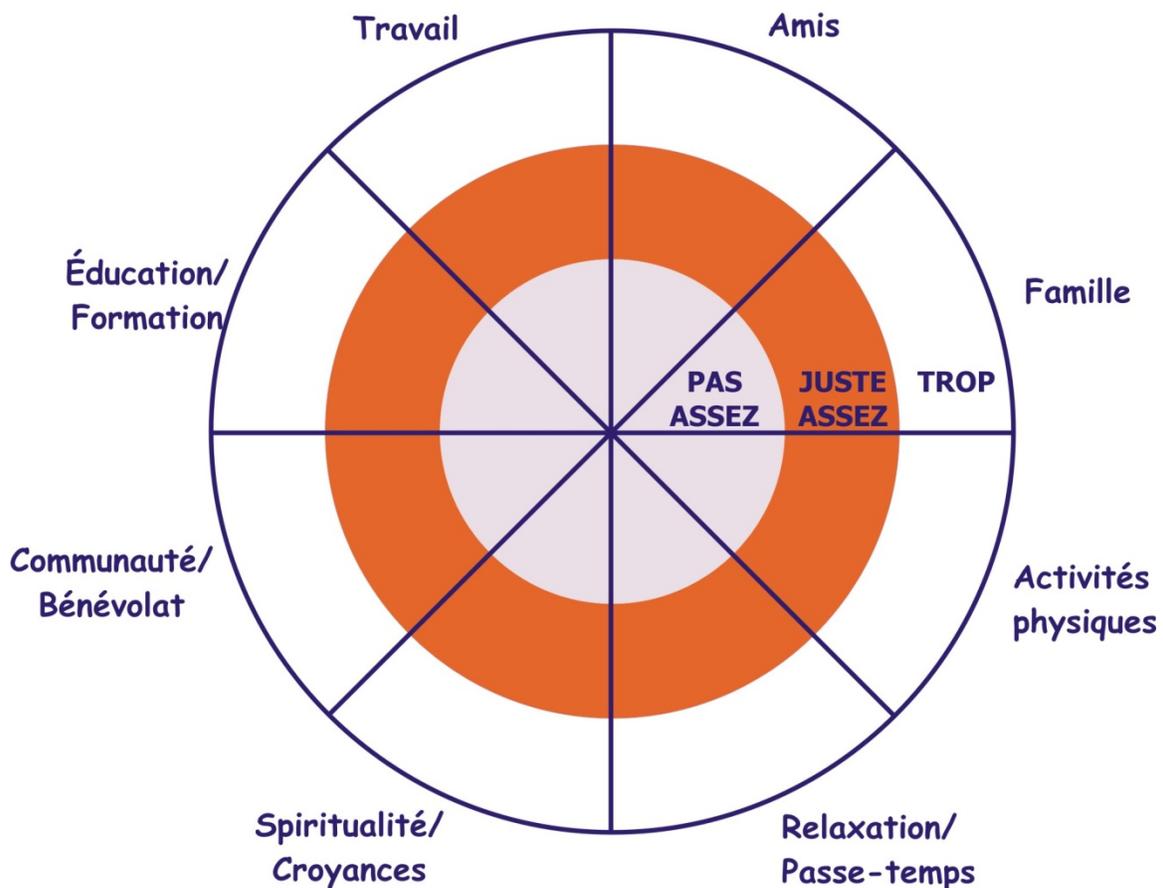
SITUATION	PENSÉES/ SENTIMENTS	ACTIONS	CONSÉQUENCES
<p>STOP</p>	<p>Faire le point sur mes pensées et sentiments initiaux</p> <p>Ne pas oublier que « j'ai le choix ».</p>	<p>Choisir une action qui m'orientera dans la direction de mon scénario privilégié</p>	<p>Me rapprocher du scénario que je convoite.</p>



Il y a de nombreuses sources différentes de stress
...spécialement quand on vit une transition importante. Parfois, le stress est provoqué dans notre vie parce qu'il y a *trop* de quelque chose (études, pression, vie sociale) ou parce qu'il n'y a *pas assez* de quelque chose (repos, sports, alliés bienveillants).

Cette roue représente quelques parties de votre vie qui pourraient être en déséquilibre. Prenez le temps de regarder chaque section et de mettre un « X » à chaque endroit, identifiant où il y a « trop », « pas assez » ou si c'est « juste assez ».

LA ROUE DE LA VIE



Avec votre crayon, joignez les "X" pour voir si votre vie est équilibrée en ce moment.

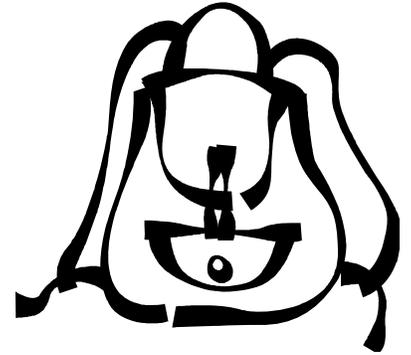
Personne n'est parfaitement équilibré, avec juste ce qu'il faut dans chacun des domaines de la vie. Il est difficile d'avoir notre roue parfaitement ronde....

Cependant...plus une roue est ronde, mieux elle roule !!! De la même manière, plus le partage entre vos intérêts et vos activités dans les différents domaines sera équilibré, plus vous serez capable de rebondir suite à des situations difficiles.

Prenez le temps de penser à votre roue. Est-ce qu'il y a quelque chose que vous voudriez changer ?

Comment voudriez-vous commencer?

Nous sommes maintenant à la fin de l'atelier 2.
Prenez un moment pour faire un autre inventaire
de votre sac à dos. Il se peut que vous vouliez
mettre dans votre sac à dos la stratégie **SPSAC**

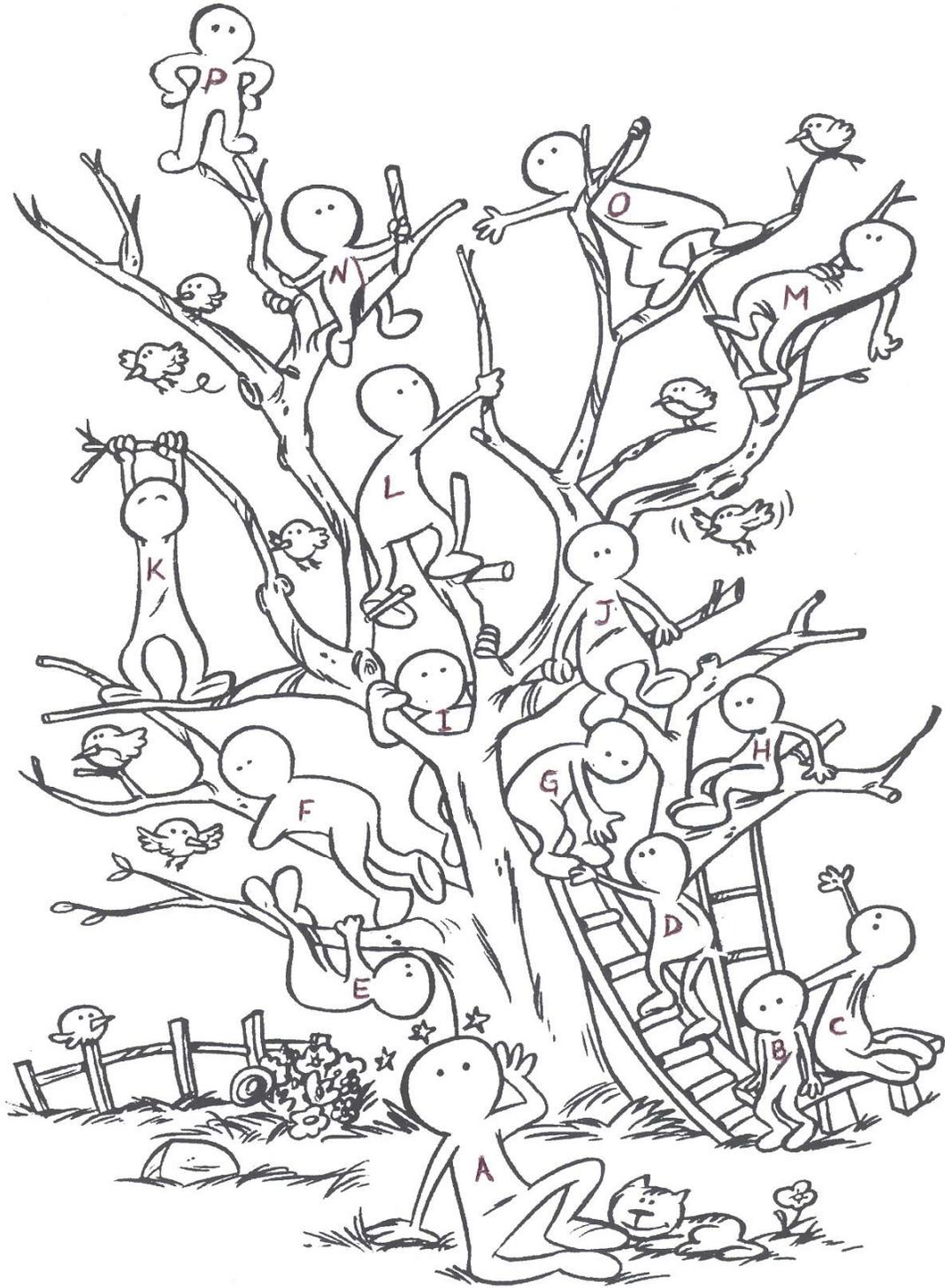


Ce que j'ai présentement dans mon sac à dos...

Retourner à votre plan d'action (pages 21 à 30). Où en êtes-vous
maintenant ? Quelles sont vos prochaines étapes ?

ATELIER 3

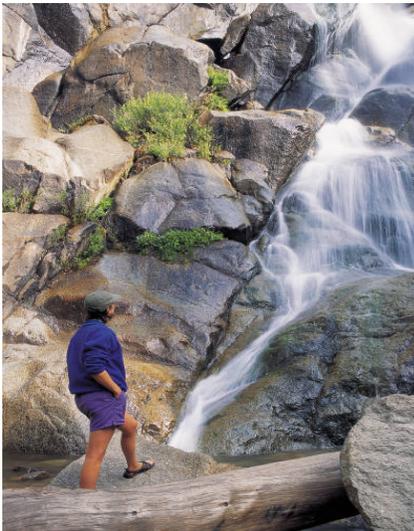
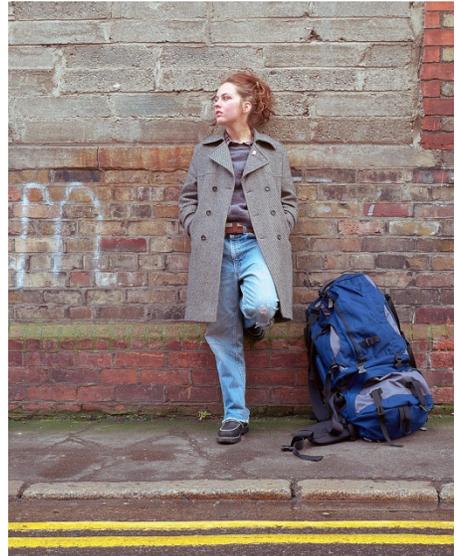
Souvenez-vous de l'**ARBRE DE TRANSITION** (page 4)? Où est-ce que vous vous voyez sur l'arbre maintenant?



On peut dire que les transitions ressemblent beaucoup à des randonnées pédestres. Vous partez, faites votre randonnée et - si vous êtes bien préparé et avez apporté ce qu'il vous faut- vous arrivez à destination.

Chaque partie du voyage présente ses défis et ses possibilités.

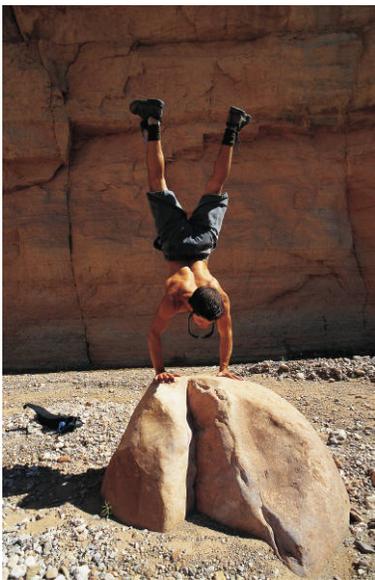
Quels sont les défis et les possibilités au **DÉPART** de la randonnée?



Quels sont les défis et les possibilités pendant la RANDONNÉE?



Quels sont les défis et possibilités à l'ARRIVÉE?



Votre plan d'action (pages 21 à 30) est un élément clé de votre préparation pour votre voyage après le secondaire. Prenez le temps de revoir votre plan, de le mettre à jour, et d'identifier les prochaines étapes que vous voulez suivre.

Imaginez que vous êtes en route, cherchant à atteindre avec succès et satisfaction la destination que vous avez choisi de poursuivre l'an prochain.

1. Qu'est-ce que vous devrez laisser derrière vous?

2. Qu'est-ce que vous apporterez avec vous?

3. Qu'est-ce que vous devrez ramasser en chemin?

Vous voulez peut-être parler de votre plan d'action ou de vos réponses à ces questions avec quelqu'un en qui vous avez confiance (vos parents, un autre adulte important dans votre vie, un conseiller en orientation ou un ami).

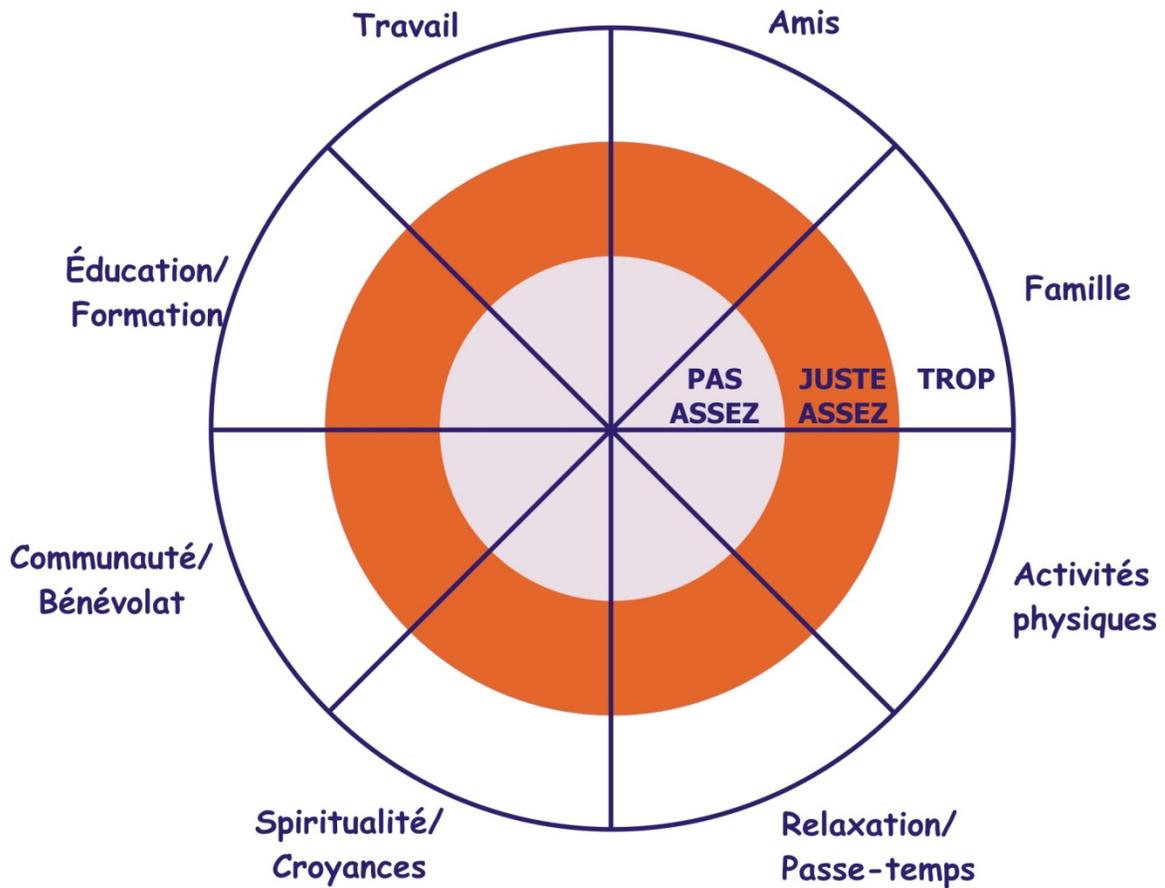
Souvenez-vous de la **ROUE** à l'atelier 2 (page 40)? On vous avait demandé si votre vie était bien équilibrée.

Où voulez-vous être l'an prochain? Imaginez que vous y êtes. Quelles parties de votre vie pourraient être en déséquilibre ? Par exemple, vous pourriez :

- Réaliser que vous vous ennuyez de vos amis si vous êtes loin de chez-vous (pas assez d'amis)
- Perdre votre emploi à temps partiel et avoir des problèmes à payer vos factures (pas assez de travail)
- Trouver que la charge de travail à l'école est beaucoup plus lourde que vous aviez pensé (trop d'études)
- Trouver difficile, si vous restez chez vos parents, de les convaincre de vous donner l'indépendance que vous voulez (trop de "famille")

Faites le tour de la roue et mettez un "x" à chaque endroit identifiant où vous pensez être l'année prochaine.

LA ROUE DE LA VIE



Quel sera, à votre avis, le défi le plus important auquel vous aurez à faire face? Écrivez-le dans l'espace qui suit et essayez d'élaborer des stratégies et des étapes concrètes qui vous permettraient de le relever.

Défi:

Stratégies Possibles	Étapes
1.	1. 2. 3.
2.	1. 2. 3.
3.	1. 2. 3.

Pensez dès maintenant à des solutions possibles aux difficultés que vous envisagez vivre l'an prochain. Pour un randonneur, être bien préparé est une stratégie essentielle à mettre dans son sac à dos!

Vous pouvez parler à vos alliés et demander à quelqu'un en qui vous avez confiance de travailler avec vous à définir les stratégies et les étapes.

AVOIR ACCÈS À VOS ALLIÉS

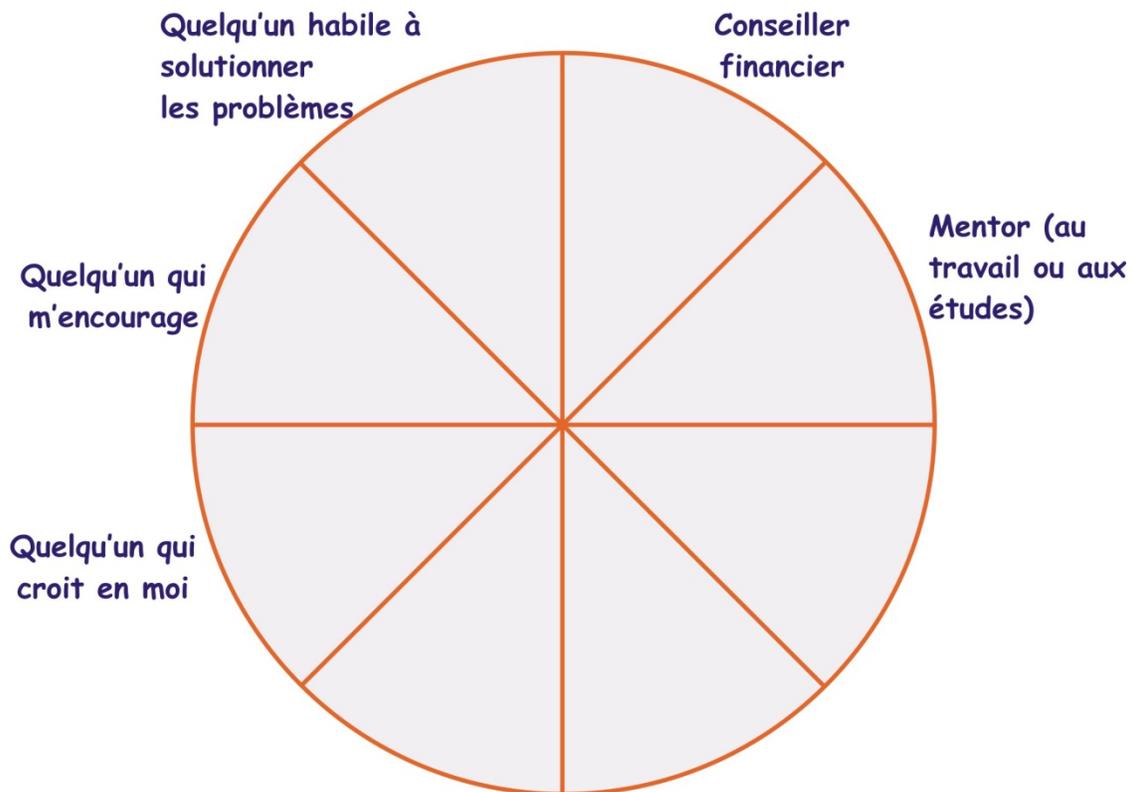
Avoir et maintenir un cercle solide d'alliés est un des défis importants auxquels les gens font face en quittant le secondaire. Que vous restiez dans votre ville ou que vous déménagiez dans une autre région, vous voudrez certainement vous entourer de gens qui pourront vous aider au besoin.

Plusieurs organisations ont un Conseil d'administration formé de gens qui ont des expertises spécifiques et de gens qui croient aux valeurs de l'organisation.

Si vous aviez à former votre propre Conseil d'administration, qui en ferait partie?

Voici quelques idées de personnes que vous pourriez avoir dans votre cercle d'alliés :

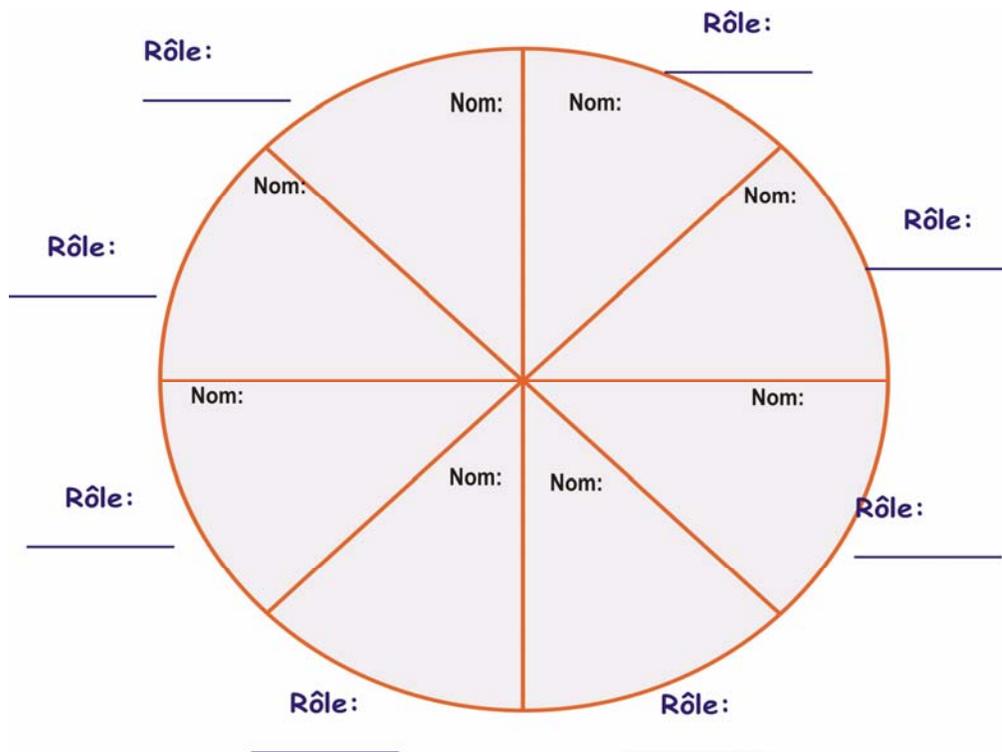
Cercle d'alliés



Notez qu'il y a dans ce cercle deux catégories de personnes : celles qui peuvent vous aider d'une manière très pratique et celles qui peuvent vous encourager et qui croient en vous.

Prenez maintenant le temps de créer votre propre cercle d'alliés. Pensez à votre plan pour l'an prochain et aux défis auxquels vous aurez possiblement à faire face. Qui voulez-vous dans votre cercle ?

Mon cercle d'alliés

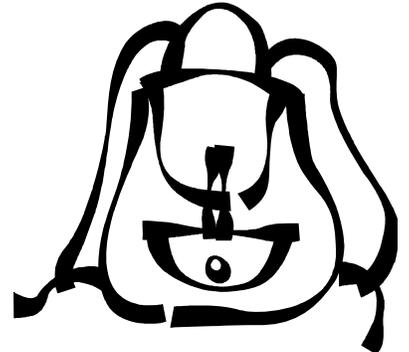


Assurez-vous d'avoir dans votre cercle une personne que vous pouvez appeler au milieu de la nuit quand vous avez des problèmes, quand vous vous remettez en question ou quand vous n'avez plus de sous!

Prenez soin de parler aux gens qui sont dans votre cercle du rôle que vous voulez qu'ils jouent auprès de vous. Ils seront sans aucun doute plus enclins à vous aider s'ils savent que vous comptez sur eux !

On est maintenant à la fin de l'atelier 3. Prenez quelques minutes pour refaire l'inventaire de votre sac à dos. Vous pouvez peut-être y ajouter le nom de vos alliés ou une stratégie qui peut vous aider à surmonter les défis auxquels vous aurez peut-être à faire face l'an prochain.

Ce que j'ai présentement dans mon sac à dos...



Retournez à votre plan d'action (pages 21 à 30). Où en êtes-vous maintenant ? Quelles sont vos prochaines étapes ?

Atelier 4

Grâce à votre participation au programme Un avenir à découvrir, vous avez expérimenté:

- *Explo-Carrière*
- *Un avenir en héritage*
- *En action vers l'avenir*
- *Les ateliers des Ambassadeurs du postsecondaire*

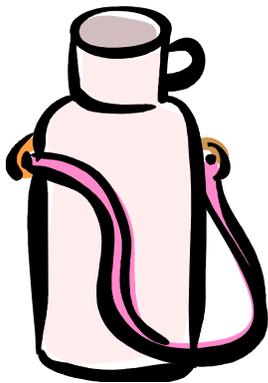
Il est à espérer que cette expérience vous a permis ...

- *De préciser vos choix*
- *D'avoir une meilleure compréhension du marché de l'emploi*
- *D'entendre des messages qui vous inspirent et qui vous donnent confiance*
- *De développer des compétences et des stratégies d'adaptation*
- *De mieux connaître les quatre options d'éducation postsecondaire*

Tout ça fait maintenant partie de votre sac à dos.

Si vous partez en randonnée, il est essentiel d'apporter de l'eau.

Comme vous le savez sans doute, la formule chimique pour l'eau est H_2O .



Nous pouvons penser à cette formule de l'eau, H_2O , de manière différente.

Les deux "H":

Honorer ses rêves et **H**éros

Et le "O" :

Occasions

Tout comme l'eau, ces éléments sont essentiels pour votre randonnée après le secondaire.

HONORER VOS RÊVES

Quels sont les rêves qui vous viennent à l'esprit quand vous pensez à votre avenir souhaité? Imaginez que l'on se trouve en l'an 2017 et que votre classe de 12^e année se rencontre ce soir. Vos compagnons et compagnes de classe et vos professeurs vont vous demander ce qui s'est passé dans votre vie au cours de ces dix années. Qu'est-ce que vous espérez pouvoir leur répondre ?

Où est-ce que vous vivez maintenant ?

Qu'est-ce que vous faites ?

Comment se passe une de vos journées ?

Avez-vous un conjoint ?

Avez-vous des enfants ?

De quoi êtes-vous le plus fier/la plus fière ?

Qu'est-ce qui vous rend le plus heureux/la plus heureuse ?

Qu'est-ce que vous aimeriez dire d'autre à ces personnes lors de cette rencontre ?

Vos réponses à ces questions traduisent vos rêves pour le futur. Ces rêves sont des éléments importants qui sont dans votre sac à dos. Ils peuvent vous inspirer et vous soutenir.

LE HÉROS À L'INTÉRIEUR DE SOI

Pensez à quelqu'un que vous respectez et admirez beaucoup. Ça pourrait être quelqu'un que vous connaissez personnellement (comme un membre de votre famille ou de votre milieu) ou quelqu'un que vous connaissez de loin (un militant politique, un musicien, un auteur etc.).

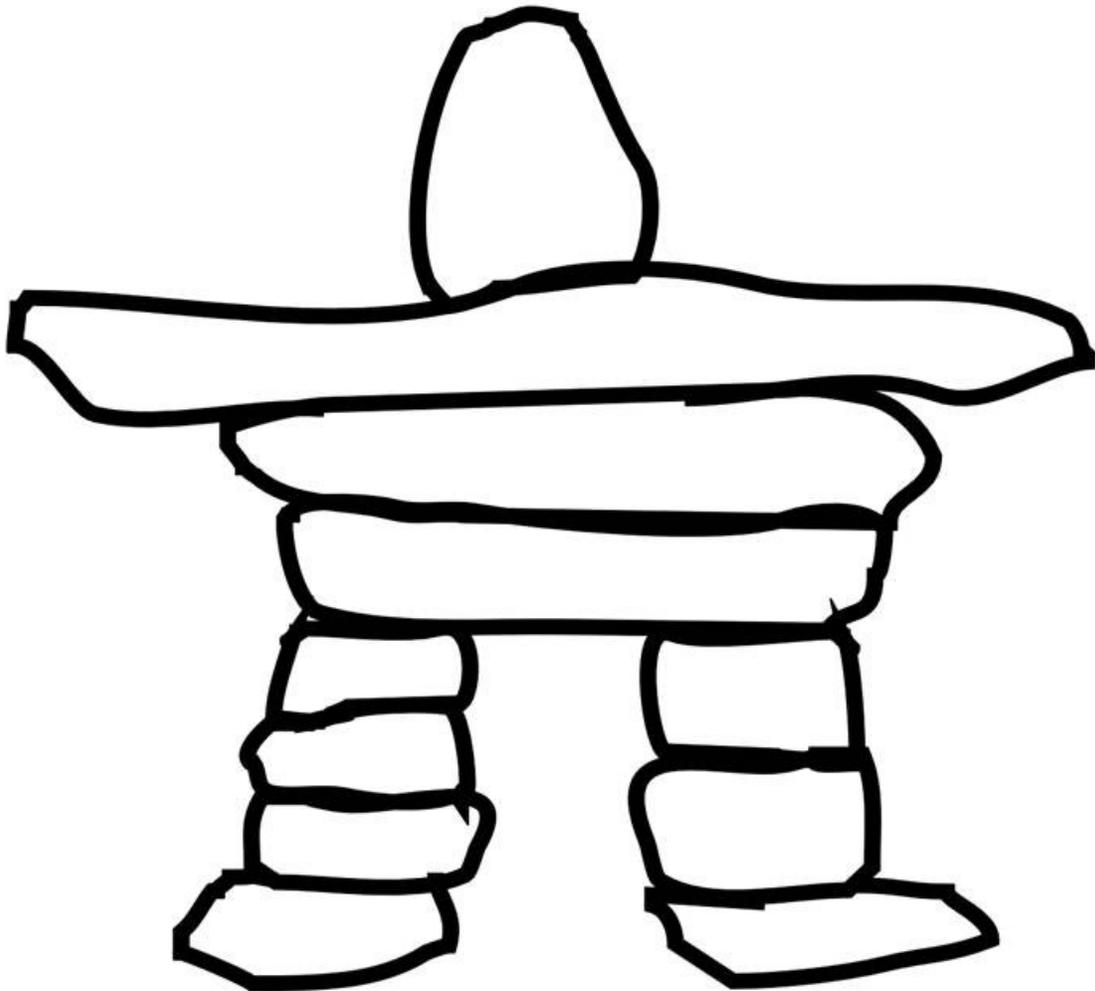
Choisissez quelqu'un qui vous inspire et qui est significatif pour vous.

Pensez aux qualités que vous respectez et admirez chez cette personne. Qu'est-ce qui en fait une personne inspirante pour vous ?

Sur chaque pierre de cet Inukshuk, écrivez une qualité que vous admirez chez la personne que vous avez choisie...

L'inukshuk est un monument de pierres utilisé dans le Nord du Canada pour guider les voyageurs. Il est un symbole d'accueil et indique la direction à suivre.

INUKSHUK



Les qualités que vous appréciez chez les autres sont aussi celles que vous voulez adopter pour vous-même. . Vous avez sans doute déjà développé certaines de ces qualités. Certaines autres sont cependant peut-être en devenir, prêtes à prendre racine et à grandir.

Inscrivez "JE SUIS" au sommet de votre Inukshuk, proclamant que les qualités que vous admirez chez quelqu'un d'autre sont aussi celles que vous possédez déjà ou que vous êtes en train de développer.

Pouvez-vous penser à la manière dont vous démontrez ces qualités dans votre vie maintenant?

L'Inukshuk est là pour vous rappeler le héros qui vit déjà à l'intérieur de vous.

Honorer ses rêves ainsi que le héros à l'intérieur de soi va permettre de multiplier les occasions et les possibilités dans la vie. Plus nous sommes ouverts aux occasions qui s'offrent, plus les occasions se présentent à nous. C'est votre nouvelle formule **H₂O**.

C'est le temps de jeter un dernier coup d'oeil à votre sac à dos.

Prenez le temps de vous souvenir de ce que vous avez retenu des différents ateliers du programme *Un avenir à découvrir*.

Commençons par le plus récent...

À la page suivante, vous verrez la liste des activités/thèmes les plus importants de la série d'ateliers *En action vers l'avenir*. Révisez ces activités et consultez votre cahier de travail pour vous remémorer ce qui a été le plus significatif pour vous pendant cette série d'ateliers.

12e ANNÉE - EN ACTION VERS L'AVENIR

Atelier 1

- L'arbre de transition
- La métaphore du sac à dos
- Revoir ses choix
 - Jouer avec les formes
 - Mon profil: mes intérêts, mes valeurs, mes compétences et mes traits de personnalité
 - Construire des scénarios d'avenir à partir de mon profil (seul et avec l'aide des autres)
- Plans d'action

Atelier 2...

- La balle en caoutchouc - Avoir du ressort
- Former une compagnie à partir des compétences des membres de l'équipe
- Inventaire de ses compétences, attitudes et stratégies d'adaptation
- SPSAC
- Scénarios de vie
- La roue - Évaluer son équilibre

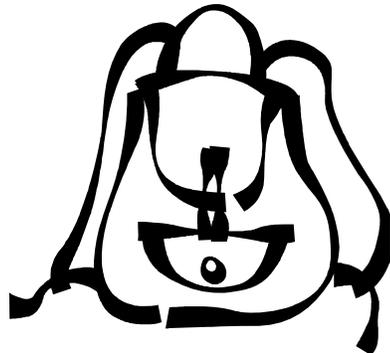
Atelier 3...

- La transition comme un voyage: partir, faire la randonnée et arriver
- La course à obstacles: préparer sa randonnée
- La roue réexaminée: prévoir les défis de l'an prochain et imaginer les stratégies pour les relever
- Le cercle des alliés
- La balle de corde

Atelier 4...

- **H₂O**
 - Honorer ses rêves
 - Le héros à l'intérieur - Inukshuk
- Son propre sac à dos

Prenez le temps de penser aux éléments d'*En action vers l'avenir* que vous aller mettre dans votre sac à dos. Ecrivez tout ce que vous avez trouvé significatif aux pages 70 et 71 de votre cahier.



À la page suivante, vous trouverez la liste des activités/thèmes importants d'*Un avenir en héritage*. Prenez le temps de les revoir en utilisant votre cahier de travail de la 11^e année.

11^e ANNEE - UN AVENIR EN HERITAGE

Atelier 1...

- L'incertitude positive
- L'avenir souhaité: l'imaginer et le construire
- Les messages cadeaux
 - Le changement est constant
 - Suivez votre coeur
 - Le voyage est aussi important que la destination
 - Identifiez vos alliés et soyez un allié
 - Continuez d'apprendre
 - Croyez en vous-même
 - ...autres

Atelier 2 (Se balader)...

- Explorer ses passions (Par amour et pour l'argent)
- Explorer les expériences de fierté (Ce que vous avez bien fait, que vous avez aimé faire et dont vous êtes fier)
- Nourrir sa curiosité (Explorer les domaines et les secteurs)
- Les réseaux (Identifier ses alliés et être un allié)

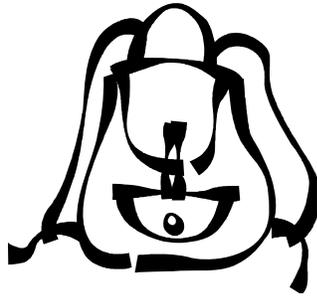
Atelier 3 (Manoeuvrer)...

- Identifier ses compétences et les démontrer
- Faire de la recherche (Les 3 P - personne, papier et participation)
 - L'entrevue d'information
 - Ne jamais se fier à une seule source d'information et apprendre à lire entre les lignes (ex. Emploi en croissance)
 - Expérimenter (travail à temps partiel, bénévolat, etc.)
 - Avoir un plan B

Atelier 4 (Trouver un sens)

- Écouter vos ondes intérieures
- Vivre des expériences
- Réfléchir et apprendre de ses expériences

Prenez le temps de vous rappeler des éléments de la série d'ateliers *Un avenir en héritage* qui ont été les plus importants pour vous. Qu'est-ce que vous avez dans votre sac à dos qui vient de cette série d'ateliers ? Inscrivez ce qui est le plus significatif pour vous aux pages 70 et 71 de votre cahier.

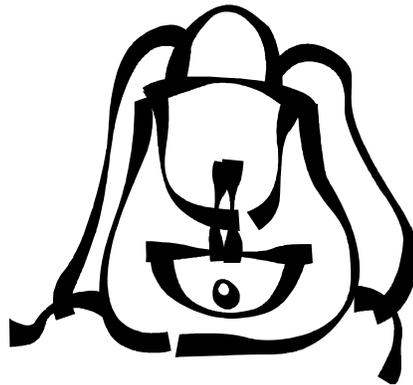


Voici la liste des activités/thèmes clés d'Explo-Carrière. Prenez le temps de les revoir à l'aide de votre cahier de la 10^e année.

10^e année - EXPLO CARRIÈRE

- Le coffre aux trésors
- Le monde et moi - personnes, données, choses
- L'éventail des professions - professions qui correspondent à mon point de référence
- Compétences - mes habiletés naturelles
- Besoin en milieu de travail - mon environnement de travail idéal
- Le point de référence
- Filtre #1 - mes préférences en milieu de travail
- La recherche postsecondaire
- Filtre #2 - mes réalités scolaires
- Mes 3 professions préférées
- Mon parcours à l'école secondaire
- Options d'éducation et de formation postsecondaire

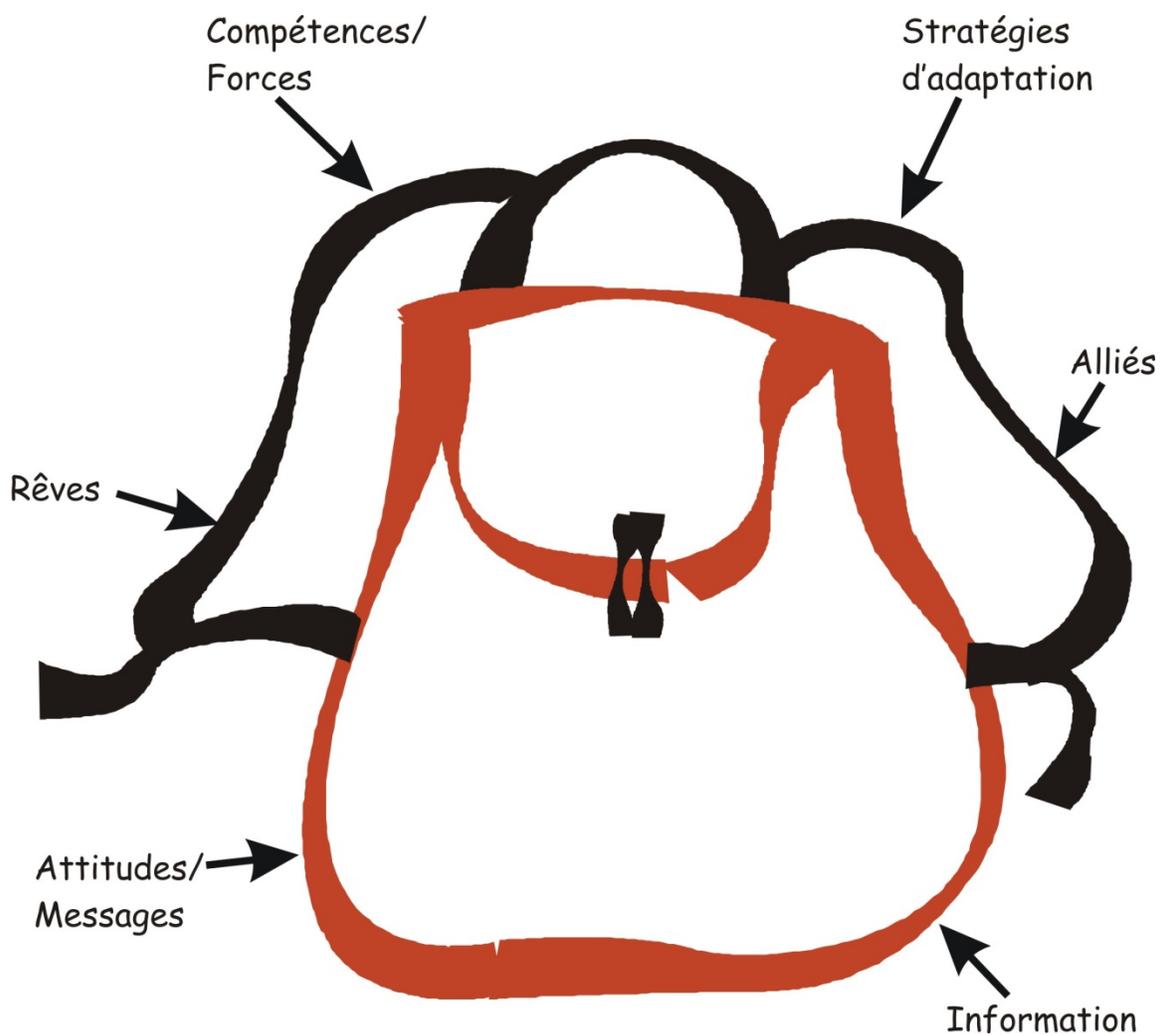
Aux pages 70 et 71 de votre cahier, écrivez ce qui se trouve dans votre sac à dos qui provient de votre expérience avec *Explo-Carrière*.



En dernier lieu, vous avez eu l'occasion de rencontrer des ambassadeurs du postsecondaire. Ils vous ont raconté leur histoire et vous avez travaillé avec eux au cours des trois dernières années. Qu'est ce que vous avez mis dans votre sac à dos qui provient de ces rencontres avec les ambassadeurs ? Écrivez sur les deux dernières pages de votre cahier ce que vous avez retenu de cette expérience.

MON SAC À DOS

C'est ici que vous allez enregistrer les éléments les plus importants que vous allez mettre dans votre sac à dos grâce à votre expérience avec le programme *Un avenir à découvrir*.



FÉLICITATIONS!!!!

...BON VOYAGE...

NOTES

NOTES