



EXPLORONS LES CARRIÈRES

**Fiches et outils
Servant à tracer son parcours d'avenir
9^e à 12^e année**



La meilleure façon de prédire l'avenir, c'est de le créer.
- Abraham Lincoln

EXPLORONS LES CARRIÈRES, 9^e et 12^e année

Cahier de l'élève

Table des matières

- Fiche 1** **Parlons Carrières!**
Objectif : Revoir certains termes liés aux carrières, et mieux comprendre les concepts liés aux carrières.
- Fiche 2** **Dresser son profil**
Objectif : Aiguiser sa conscience de soi en discutant et en réfléchissant sur ses intérêts, ses qualités et ses compétences.
- Fiche 3** **Mes choix d'aujourd'hui ont-ils un impact sur mes choix de carrière?**
Objectifs :
- Identifier les carrières liées aux matières scolaires;
 - Se familiariser avec le site *Career Cruising*;
 - Approfondir ses connaissances sur une ou deux professions et les études requises pour l'exercer.
- Fiche 4** **Évaluer ses intérêts et identifier des carrières qui conviennent à son profil**
Objectifs :
- Évaluer ses intérêts;
 - Utiliser la banque interactive de carrières *Matchmaker*;
 - Accéder à une liste de carrières qui conviennent le mieux à ses intérêts;
 - Approfondir ses connaissances sur une ou deux professions qui conviennent à son profil.
- Fiche 5** **Mes compétences sont mes atouts**
Objectifs :
- Faire l'inventaire de ses compétences personnelles;
 - Mieux comprendre comment ses activités quotidiennes et ses choix peuvent aider à développer ses compétences;
 - Identifier des carrières qui vont bien avec ses compétences et ses intérêts.
- Fiche 6** **Comprendre les 9 compétences essentielles**
Objectifs :
- Identifier les compétences nécessaires pour apprendre, suivre une formation, faire des études postsecondaires;
 - Comprendre l'importance de développer ses compétences essentielles dans la réussite de ses objectifs de carrière, de vie, d'apprentissage;
 - Examiner les possibilités qui se présentent pour développer les compétences essentielles.

Fiche 1 Parlons Carrières!

Associe le terme à sa définition.

- | | |
|--|---|
| 1. Attitude | a) Un poste dont les tâches et les responsabilités sont définies dans le contexte d'une entreprise, d'une usine, d'une institution ou d'un organisme |
| 2. Intérêt | |
| 3. Compétences | b) Action de créer de la richesse et/ou de l'emploi en lançant une entreprise |
| 4. Compétences liées à l'emploi | c) Volonté de porter attention à quelque chose |
| 5. Carrière | d) Compétences dont tu as besoin pour faire un travail particulier |
| 6. Métier | e) Activité professionnelle, y compris les étapes à parcourir dont la scolarité, les emplois et le bénévolat |
| 7. Emploi | |
| 8. Entrepreneuriat | f) Un programme d'activités et d'expériences conçues pour augmenter votre connaissance des secteurs professionnels, des parcours de formation, des recherches d'emploi et des stratégies de prise de décision |
| 9. Secteur d'emploi ou secteur professionnel | |
| 10. Sensibilisation aux carrières ou orientation professionnelle | g) Le processus de prise de décisions, qui sont revues de temps à autre |
| 11. Éducation pour une carrière | h) Une catégorie d'emplois similaires dans le contexte social |
| 12. Planification de carrière | i) L'apprentissage des options de carrière disponibles et des outils et techniques de planification de carrière |
| 13. Prendre une décision | j) Habiletés, forces, outils dans ton bagage personnel qui peuvent servir dans une carrière |
| 14. Conscience de soi | k) Identifier les différents plans d'action et en choisir un |
| | l) Le fait de connaître ses intérêts, ses aptitudes, ses compétences et ses limites |
| | m) Tendance ou émotion face à quelque chose |
| | n) Travail dans les domaines des arts mécaniques, manuels et industriels |

Fiche 2 Dresser son profil

Les activités d'exploration des carrières te feront voir qu'une multitude de carrières s'offrent à toi. Dans les choix que tu as à faire, il est important de bien te connaître. Qui es-tu? Qu'est-ce qui est important pour toi? Quels sont les atouts que tu possèdes?

À l'aide des questions suivantes, commence la liste de tes intérêts, qualités et compétences.

- **Projette-toi dans l'avenir.** Où t'imagines-tu dans 10 ans? Quel sera ton travail? Tes intérêts? Ton compte de banque? Imagine des scénarios plausibles et souhaitables.

*Si je donnais un conseil aux jeunes encore au secondaire? Pose-toi la question :
De quel bois tu te chauffes?
Qu'est-ce qui va te motiver à te lever le matin?*

Noël R.

- **Il arrive de NE PAS SAVOIR ce que l'on veut.** Abordons la question autrement : Imagine-toi au travail dans l'avenir. Qu'est-ce que tu sais que tu ne veux pas dans ton travail?
(Par exemple : Je ne suis pas capable de tolérer le sang. Je n'aime pas être assis à un bureau.)

Fiche 2 - Dresse ton profil (suite)

- **Chez toi, quelles qualités personnelles seront utiles dans le contexte du travail ?** Identifie au moins 5 qualités personnelles.

Exemples de qualités :

- Je suis travaillant
- J'aime les gens
- J'aime travailler des mains
- J'aime les animaux
- J'ai la tête aux chiffres
- J'aime résoudre des problèmes
- J'ai de la détermination
- J'ai de la patience
- J'ai de l'initiative
- Je sais avoir du tact; la diplomatie
- J'ai le sens des responsabilités
- J'ai le souci du travail bien fait
- Je suis créatif, créative

- **Quelles COMPÉTENCES et APTITUDES possèdes-tu déjà?**

Ce sont des habiletés concrètes que tu fais bien, et des qualités acquises avec l'expérience-travail, études, passetemps. Bien connaître les compétences et les aptitudes t'aideront à trouver un emploi et à mieux comprendre le type de travail qui t'irait le mieux.

Identifie au moins 5 compétences et attitudes personnelles.

Par exemple : j'ai un permis de conduire et j'ai beaucoup d'expérience à conduire des machines agricoles; j'ai un bon esprit d'équipe; j'ai de la facilité à parler avec les gens; je parle français et anglais; je sais communiquer par écrit.

Fiche 2 - Dresse ton profil (suite)

- **Quelles sont des compétences et aptitudes que j'aimerais acquérir afin de mieux planifier ma carrière?**

- **Quels sont tes ATOUTS, c'est-à-dire des expériences préalables que tu peux identifier comme des forces?** Identifie au moins 5 acquis que tu pourras faire travailler en ta faveur lorsque tu soumetts ta candidature pour un programme de formation ou un emploi.

Par exemple : j'ai fait du bénévolat; je connais bien ce domaine car mon père et mon oncle y travaillent; je suis francophone alors j'ai deux cultures qui me permettent d'avoir une ouverture sur les autres; j'ai ma certification comme sauveteur.

D'abord, en sortant du secondaire, j'ai terminé mon programme universitaire avec un baccalauréat ès arts spécialisé en géographie. Mais j'ai vite vu que ce n'était pas pour moi. J'ai commencé à travailler en construction : ça me ressemblait bien plus. Alors j'ai demandé à l'entreprise de me parrainer pour devenir apprenti-charpentier. Je suis fier de dire que j'aurai terminé mon 4^e niveau d'apprentissage dans le programme du Red River College cette année. Merci à mon employeur!

Serge G.

Fiche 3 Mes choix d'aujourd'hui ont-ils un impact sur mes choix de carrière?

A) Choisis trois matières scolaires et fais une prédiction : Quelles sont les carrières ou professions où les gens se servent de cette matière scolaire?

Par exemple :

Matière	Carrière	Exemples
Mathématiques	Charpentier	mesurer les dimensions calculer le coût des matériaux

Matière	Carrières	Exemples

B) Ouvre une session sur le site www.careercruising.com.

- Inscris ton nom d'utilisateur et ton mot de passe dans les espaces prévus et clique sur Connexion. Clique sur **Carrières** et ensuite sur l'onglet **Matières**.
- Choisis ta matière préférée. Fais défiler la liste et clique sur une carrière qui t'intéresse.

Carrière : _____

C) Lis la description de l'emploi.

- Quelles sont les responsabilités des personnes qui exercent cette profession?

Fiche 3 - Mes choix d'aujourd'hui ont-ils un impact sur mes choix de carrière? (suite)

- Quelles sont les compétences nécessaires pour pouvoir exercer cette profession?

D) Dans le menu à gauche du profil de profession, clique sur **Formation**.

- Si tu décidais de te lancer dans cette profession, quelles sont les études dont tu aurais besoin? Quelles sont les autres compétences utiles ?

E) Choisis une des deux entrevues. Puis, lis ce qu'a répondu cette personne sur sa profession.

- Comment cette personne a-t-elle choisi cette profession?

- Cette personne parle des possibilités offertes par cette profession. Quelles sont-elles?

- Quels sont ses conseils à tous ceux et celles qui veulent se lancer dans cette carrière?

Fiche 3 - Mes choix d'aujourd'hui ont-ils un impact sur mes choix de carrière? (suite)

F) Tu as pris conscience de cette profession ainsi que des études et de la formation nécessaires pour l'exercer.

- Est-ce une profession qui t'intéresse? Serais-tu prêt(e) à t'engager dans le parcours de formation décrit dans *Career Cruising*?

- Si un de tes amis te disait qu'il ou elle s'intéresse à se lancer dans cette carrière, quelles questions devrait-il ou elle se poser?

Fiche 4 Évaluer mes intérêts et identifier des carrières qui me conviennent

En consultant *Matchmaker*, la banque interactive de carrières en ligne, tu recevras une liste personnalisée de professions qui conviennent le mieux à tes intérêts et ton profil.

Lis ces directives pour retirer le maximum de cet exercice d'orientation :

- Il ne faut pas voir cet exercice comme un examen qui te donnera une prédiction définitive de ton avenir, mais plutôt une évaluation personnelle de ton profil, car l'outil *Matchmaker* t'aiguillera vers les professions qui te conviennent personnellement.
- Il y a deux rondes de questions. La première est une série de questions pour cerner tes intérêts. Il y a 39 questions. Une fois que tu auras répondu aux questions, *Matchmaker* te montrera une liste de professions qui te conviennent le mieux selon tes réponses.
- Fais de ton mieux pour répondre aux questions et prends le temps de bien réfléchir. Tes résultats seront meilleurs. Réponds aux questions selon ce que tu aimes et non pas en fonction de ton niveau de compétence dans un domaine ou l'autre.
- Réponds à une deuxième ronde de questions pour améliorer tes résultats. Trouve la section à gauche de la page des professions suggérées **Améliorer mes résultats**, puis clique sur **Répondre à plus de questions**. Réponds aux questions puis clique sur le bouton bleu *Voir mes Professions* suggérées au bas de la page et *Matchmaker* te donnera une nouvelle liste améliorée de professions suggérées.

On commence! Suis cette démarche :

Démarre le programme *Matchmaker*.

Ouvre une session sur le site www.careercruising.com.

Inscris ton nom d'utilisateur et ton mot de passe dans les espaces prévus et clique sur **Connexion**. Clique sur **Évaluations**, puis sur **Lancer Matchmaker**.

Lis la page d'accueil. Donne un nom à ta session *Matchmaker*. Commence ta session.

Matchmaker t'a fourni une liste de professions ou de carrières gagnantes pour toi!

Fiche 4 – Évaluer mes intérêts et identifier des carrières qui me conviennent (suite)

A) Clique sur une des professions suggérées dans la liste. (Les professions qui correspondent le mieux à tes intérêts se trouvent au haut de la liste.)

Carrière : _____

Examine cette carrière :

Note pour cette carrière :

Aspects principaux : _____

Aspects principaux et secondaires auxquels vous avez dit AIME ou AIME BEAUCOUP

Aspects principaux et secondaires auxquels vous avez dit N’AIME ou N’AIME PAS

B) Clique sur Retourner à *Matchmaker* (vers le haut de la page). Choisis une autre carrière.

Carrière : _____

Sous la rubrique *Convenable pour vous?* Lis les renseignements pour cette carrière.

Note deux Aspects principaux et secondaires auxquels tu as dit AIME ou AIME BEAUCOUP

Fiche 4 – Évaluer mes intérêts et identifier des carrières qui me conviennent (suite)

Va voir les rubriques **Description de l'emploi** et **Conditions de travail**.

Quelle tâche ou condition de travail est pertinente aux aspects identifiés plus haut?

Exemple:

Carrière : Médiateur /Médiatrice

Aspect : Considérer les émotions, opinions ou comportements des autres

Exemples de tâche ou condition de travail : Aider les gens à trouver des solutions à des disputes; aider les gens à cerner les questions centrales à régler.

Aspect : _____

Exemples : _____

Aspect : _____

Exemples : _____

Trouve la boîte grise **Entrevues** dans le menu à gauche. Clique sur une entrevue. La personne interviewée t'offre-t-elle d'autres renseignements pertinents aux aspects identifiés plus haut? Consulte aussi les rubriques **Un jour dans la vie** et **Description des activités**.

Aspect : _____

Exemples : _____

Aspect : _____

Exemples : _____

Fiche 5 Mes compétences sont mes atouts

Le but de cette fiche est de t'aider à mieux comprendre tes compétences personnelles et identifier celles qui pourraient te servir pour accéder à un domaine de travail en particulier.

Qu'est-ce qu'une compétence?

Une **compétence** est une habileté concrète que tu fais bien, acquise avec l'expérience-travail, études, passetemps, occupations quotidiennes.

Une compétence personnelle est une habileté qui se manifeste dans ta vie personnelle, que l'on peut observer chez toi dans tes actions. Par exemple : organiser son espace, savoir persuader les autres, comprendre comment fonctionnent les machines.

Une compétence professionnelle est une habileté ou une aptitude concrète que l'on sait faire et qui est utile dans un environnement de travail. Par exemple : animer un blogue, poser une fenêtre, gérer un budget.

A. Mes compétences personnelles

1. Nomme tes compétences personnelles à partir de la liste de compétences établie par la classe au tableau.

Fiche 5 Mes compétences sont mes atouts (suite)

2. Maintenant, ajoute à ta liste de compétences. En te servant du tableau ci-dessous, dresse la liste de toutes tes activités quotidiennes, allant des activités personnelles et familiales aux activités scolaires et parascolaires. Puis, pour chaque activité, identifie les compétences qui y sont associées, c'est-à-dire les habiletés que tu utilises.

Activité quotidienne	Compétences
Exemples : Nettoyer la cuisine Cours de danse Aider ma sœur avec ses devoirs Réparer ma bicyclette Recueillir des fonds pour un voyage de classe	Organiser l'espace Expression créative, forme physique Former, enseigner, communiquer Comprendre le fonctionnement des machines Persuader les gens, gérer de l'argent

3. Analyse tes résultats :

a) Quelle(s) sont les compétence(s) les plus remarquables chez toi, d'après tes activités?

Fiche 5 - Mes compétences sont mes atouts (suite)

b) Quelles compétences dans ton inventaire pourraient t'être utiles sur le marché du travail?

c) Quelles compétences aimerais-tu pouvoir utiliser dans ton travail?

d) Quelles compétences aimerais-tu développer davantage en vue d'accéder au genre de travail que tu désires?

Fiche 5 - Mes compétences sont mes atouts (suite)

B. Explore tes compétences via le programme *Matchmaker*.

Ouvre une session sur le site *Career Cruising* et clique sur **Évaluations** dans la barre de menu en haut de la page. Lance *Matchmaker*.

- Si tu as déjà fait la **Fiche 4 – Évaluer mes intérêts et identifier des carrières qui me conviennent**, que tu as complété une première série de questions pour cerner tes intérêts, et que tu as pu consulter une liste de professions qui te conviennent le mieux selon tes réponses, **va à l'étape no. 2.**

Ou

- Si tu n'as pas fait la **Fiche 4**, donne un identifiant à ta session *Matchmaker*, et clique sur **Commencez maintenant**. Réponds à une première série de questions sur tes intérêts. Il y en a 39. Puis, en arrivant à la page des suggestions de carrières qui correspondent à tes intérêts, examine les professions de ta liste.

1. Choisis une carrière de la liste qui t'intéresse.

Carrière : _____

Clique sur cette carrière et lis les informations (description de l'emploi, conditions de travail, entrevues, etc.).

Note au moins 5 choses qui rendent cette carrière intéressante pour toi :

Fiche 5 - Mes compétences sont mes atouts (suite)

Reviens à la liste de professions suggérées.

2. Clique sur **Commencez mes compétences** dans la partie *Mes compétences* du côté gauche de la page pour évaluer tes compétences. Lis l'introduction et clique sur **Commencez maintenant** pour commencer. Réponds aux 45 questions.

3. Lorsque tu as fini, tu reviendras à la page des professions suggérées. Tu pourras voir que toutes les carrières de ta liste ont reçu un pointage.

Quel pointage apparait à côté de la carrière que tu avais choisie plus haut?

- A - Très bonne
- B - Bonne équivalence
- C - Équivalence adéquate
- D - Équivalence douteuse
- E - Faible équivalence

Clique sur cette carrière et examine les renseignements personnalisés sur *Mes compétences*. Compare tes réponses. Fais le bilan de tes réponses.

4. Dresse une liste de trois compétences associées à cette carrière pour lesquelles tu as répondu « Je n'ai pas cette compétence » ou « J'ai un peu de compétence ». Pour chacune des compétences que tu as notées, essaie de penser à des matières scolaires et des activités parascolaires qui pourraient t'aider à améliorer ton niveau de compétence.

Exemple :

Compétence :	Présenter des idées et des informations par écrit
Moyen d'améliorer mon niveau de compétence :	M'appliquer dans mes productions écrites. Lire le journal, au moins un article par jour. Écrire une courte histoire sur les raisons qui me font aimer le sport. Participer au club des Francs-parleurs et rédiger mes discours avec l'appui de mentors.

Fiche 5 - Mes compétences sont mes atouts (suite)

Pour tes compétences :

Compétence n° 1 : _____

Moyen d'améliorer
mon niveau de
compétence : _____

Compétence n° 2 : _____

Moyen d'améliorer
mon niveau de
compétence : _____

Compétence n° 3 : _____

Moyen d'améliorer
mon niveau de
compétence : _____

C. Qu'est-ce que tu apprends sur tes compétences?

1. Reviens à la carrière que tu as choisie plus haut. Après avoir pu évaluer tes compétences, est-ce que cette carrière semble toujours aussi intéressante pour toi? Pourquoi ou pourquoi pas?

2. Explique la différence entre tes intérêts et tes compétences? Nomme des raisons pour lesquelles il est important de tenir compte de plus d'un aspect de sa personnalité dans son choix de carrière.

3. Tes compétences. Explique comment c'est utile pour toi de mieux connaître tes compétences. Est-ce que tu vas tenir compte de tes compétences dans ton choix de carrière? Pourquoi ou pourquoi pas?

Fiche 6 Comprendre les 9 compétences essentielles

Dans notre monde contemporain, on dit que, pour s'épanouir comme adulte, chacun doit avoir **9 compétences essentielles**.

Quelles sont les compétences essentielles?

- Les compétences essentielles sont les compétences dont on a besoin pour travailler, apprendre et vivre.
- Ce sont les compétences dont chacun a besoin pour suivre une formation ou poursuivre ses études.
- On se sert de ces compétences dans l'apprentissage de toutes les autres compétences liées à la carrière ou à la vie.
- Les neuf compétences essentielles dont on a besoin pour réussir portent sur les catégories suivantes :

La lecture de textes
L'utilisation de documents
Le calcul
L'écriture
La communication orale
Le travail d'équipe
L'informatique
L'apprentissage continu
La capacité de raisonnement

Source : www.edu.gov.mb.ca/ms4/progetu/etp/index.html.

Pour mieux comprendre les neuf compétences essentielles, complète le tableau.

- Donne des exemples d'activités pour chaque catégorie de compétences. Par ex. : Lecture de textes –lire des directives, lire et comprendre des instructions.
- Détermine ton niveau de compétence pour chaque catégorie.
- Nomme des matières scolaires et d'autres situations te permettant d'apprendre et de développer ces compétences, incluant le parascolaire, le bénévolat, etc.

Catégorie de compétence essentielle	Exemples d'activités liées à cette catégorie de compétence	Auto-évaluation : - C'est une de mes grandes forces. - Je suis très compétent. - Je suis assez compétent. - Je ne le suis pas du tout.	Matières, et activités me permettant de développer cette compétence
Lecture de textes			
Utilisation de documents			
Calcul			
Écriture			
Communication orale			
Travail d'équipe			
Informatique			
Apprentissage continu			
Capacité de raisonnement			