

UN TRAVAIL,
DES PROJETS,
UNE CARRIÈRE...

UN GUIDE POUR S'ORIENTER

MON
GPS
DE CARRIÈRE



CRÉDITS

COORDINATION ET RÉDACTION DU GUIDE

Liette Goyer, c.o., Ph. D., professeure agrégée, CRIEVAT, Université Laval

COLLABORATION À LA VALIDATION DES CONTENUS

Josée Laprade, étudiante à la maîtrise en sciences de l'orientation,
Université Laval

Charlotte Morneau, c.o.,
Les Consultations Morneau

Céline Renald, consultante
Fondation canadienne pour le développement de carrière

ASSISTANCE À LA VERSION PRÉLIMINAIRE

Andy Dimitri Veilleux, c.o.

RÉVISION LINGUISTIQUE

Jocelyn Bérubé

GRAPHISME ET ILLUSTRATIONS

Lorraine Beaudoin,
Productions AlphaZULU

REMERCIEMENTS

Cette version du guide a été rendue possible grâce au soutien de Ressources humaines et développement social Canada (RHDSO) dans le cadre du programme d'Initiative en matière des compétences en milieu de travail (INCT).



Human Resources and
Skills Development Canada

Ressources humaines et
Développement des compétences Canada

Un projet du Groupe de recherche canadien sur la pratique en développement de carrière fondée sur les données probantes.



Février 2009 © Tous droits réservés (version de recherche)

POURQUOI UTILISER CE GUIDE À CE MOMENT-LI?

Le développement des personnes est primordial pour assurer le succès des petites et moyennes entreprises (PME). En misant sur le désir de chacun d'approfondir et d'améliorer ses compétences, d'élargir ses expériences et de mettre en valeur ses ressources, les PME font en sorte que les employés sont plus satisfaits et plus motivés par leur travail. Ce guide d'autogestion de carrière est donc un outil conçu pour des personnes œuvrant notamment au sein de petites ou moyennes entreprises.

Pourquoi utiliser ce guide?

Le développement de votre vie au travail est un processus dynamique toujours en mouvement. Le marché du travail évolue rapidement avec les modifications des caractéristiques de la main-d'œuvre et des organisations, la venue des nouvelles technologies et les effets de la mondialisation. Parallèlement à cela, vous évoluez aussi comme personne. Vos besoins, vos aspirations et vos préférences se modifient selon vos diverses expériences de vie.

N'oubliez pas que vous passerez plus de la moitié de votre vie au travail ! Comment voulez-vous vivre cette vie ? Il vaut peut-être la peine de vous arrêter et d'y réfléchir. C'est ce que ce guide vous offre : une démarche de réflexion à l'égard de votre propre développement de carrière.

Cette démarche vous propose une analyse structurée afin de:

- ✓ Faire le point sur votre situation actuelle au travail;
- ✓ Préciser qui vous êtes en tant que personne au travail;
- ✓ Identifier ce que vous voulez réaliser en tant que personne au travail;
- ✓ Apprécier votre expérience en entreprise;
- ✓ Fixer des objectifs pour vitaliser vos projets de développement.



COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

« Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir, mais de le rendre possible » disait Antoine de Saint-Exupéry. Un projet n'est pas simplement une idée de ce que peut devenir votre vie au travail; il est surtout un avenir à construire et à réaliser, une esquisse à rendre possible en la transformant en acte. Un projet n'est pas gratuit et il ne se concrétise pas seulement par hasard. Il présuppose un engagement à changer certaines choses dans votre vie personnelle et professionnelle, des changements qui ne peuvent se faire que par votre action d'artisan de votre vie au travail. Vos projets vous apporteront plus de satisfaction si vous les prenez en main.

Comment utiliser ce guide ?

Cette démarche vous donnera une vue d'ensemble de votre vie au travail et vous permettra d'en voir l'évolution afin qu'elle soit conforme à vos besoins, vos intérêts, vos compétences, vos valeurs et vos aspirations.

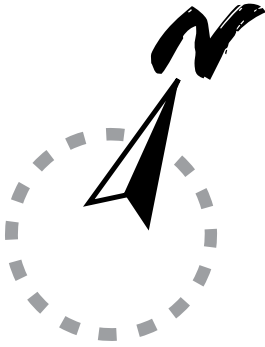
Ce guide vous propose une démarche progressive de réflexion de votre carrière. Réaliser cette réflexion ne se fait pas à la course, vous devez y consacrer tout le temps nécessaire, y aller à votre rythme. Faites quelques exercices à la fois. Considérez le temps que vous y consacrez comme des moments privilégiés que vous vous accordez pour améliorer votre vie au travail. Vous serez ainsi amené à vivre une expérience riche et stimulante à bien des points de vue.

Afin de compléter ce guide, nous vous proposons de prendre connaissance de la description des sections en pages 6 et 7. Cette description vous permettra de déterminer si vous devez faire l'ensemble du guide ou seulement certaines sections.

Ce guide vous appartient, comme un journal de bord confidentiel. Personne d'autre que vous n'aura droit de regard sur ce que vous y aurez consigné.

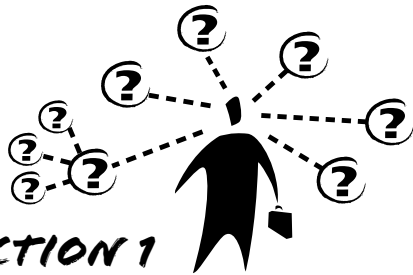


MON GPS



À l'image d'un GPS, les 7 sections de ce guide vous proposent un itinéraire en 7 étapes. Chacune des sections vous permet d'avancer votre réflexion sur vous-même et sur votre situation de travail en précisant vos projets de vie et de carrière.

Pour profiter au maximum de ce guide, nous vous recommandons par ailleurs de parler de vos projets dans votre entourage. De cette façon, vos réflexions gagneront en pertinence et en richesse. Votre entreprise peut aussi vous aider dans l'établissement de vos objectifs de carrière ou dans votre recherche d'information. D'autres personnes de votre réseau, comme vos collègues, vos amis et les membres de votre famille, peuvent vous apporter un soutien important. N'hésitez pas à solliciter leur avis.



SECTION 1

Au travail:
comment ça va?

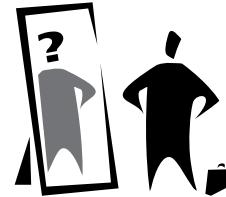
PAGE 9



SECTION 2

Votre vie au travail:
vous satisfait-elle?

PAGE 29



SECTION 3

Au travail :
Qui êtes-vous?

PAGE 43





SECTION 7

Quoi faire pour avoir
une carrière en santé?

PAGE 159



SECTION 6

Votre avenir,
à quoi ressemble-t-il?

PAGE 143



SECTION 5

Votre avenir au travail:
y avez-vous pensé?

PAGE 127

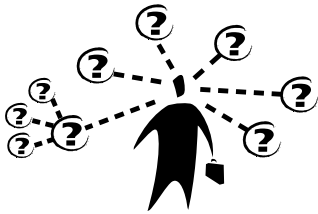


SECTION 4

Votre vie personnelle
et votre travail:
où est le point d'équilibre?

PAGE 107

APERÇU DES SECTIONS DU GPS



SECTION 1

AU TRAVAIL : COMMENT ÇA VA ?

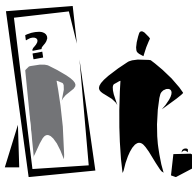
Connaissez-vous les **éléments-clés** à considérer dans votre vie au travail? Nous vous proposons dans cette section de compléter **un questionnaire** qui vous aidera à faire le point sur cette question. Vos résultats vous permettront de tracer votre **profil de perceptions à l'égard de votre gestion de carrière** et de cerner les éléments-clés sur lesquels vous pouvez travailler en priorité.



SECTION 2

VOTRE VIE AU TRAVAIL : VOUS SATISFAIT-ELLE ?

Votre niveau de satisfaction au travail a un impact sur l'ensemble de votre qualité de vie. Les exercices proposés dans cette section vous permettront d'identifier ce qui est **satisfaisant et insatisfaisant dans votre travail** ainsi que vos **attentes à l'égard de votre expérience au travail**. De cet exercice émergeront des pistes de **projets de développement**.



SECTION 3

AU TRAVAIL : QUI ÊTES-VOUS ?

Ressentir des émotions, explorer votre **passé** et votre **présent**, réfléchir votre vie au travail pour enfin agir avec une **conscience de soi plus approfondie**, voilà ce que vous propose cette section. Elle vous permettra d'identifier les étapes significatives de votre développement, vos compétences génériques et spécifiques, les traits dominants de votre personnalité ainsi que les valeurs fondamentales qui orientent vos actions et votre avenir. Finalement, l'ensemble de ces éléments-clés vous amènera à poser un **regard neuf** sur votre vie au travail.



SECTION 4

VOTRE VIE PERSONNELLE ET VOTRE TRAVAIL : OÙ EST LE POINT D'ÉQUILIBRE ?

Cette section vous fera prendre conscience que la réussite de votre vie au travail est liée au **développement harmonieux de vos autres projets personnels**. Vous examinerez les autres dimensions de votre vie: familiale, sociale, financière, spirituelle, épanouissement personnel et santé. Vous serez ensuite à même d'identifier ce que vous désirez développer en **priorité**.





SECTION 5

VOTRE AVENIR AU TRAVAIL : Y AVEZ-VOUS PENSÉ ?

Les exercices de cette section vous amèneront à vous **projeter dans l'avenir** et à formuler les **projets** que vous aimeriez réaliser. C'est à cette étape du voyage que vos objectifs commenceront à prendre forme. Vous prendrez **contact avec vos rêves**, vous décrierez votre **situation rêvée de travail** puis vous formulerez les **projets** que vous désirez réaliser.



SECTION 6

VOTRE AVENIR, À QUOI RESSEMBLE-T-IL ?

Avant d'aller plus loin dans la formulation de vos projets, cette section **vous propose de vérifier**, auprès de votre réseau, l'estimation que vous faites de vous-même tout en tenant compte de **votre environnement de travail** (besoins, exigences, ressources et contraintes). Vous serez ainsi en mesure de voir comment harmoniser vos projets avec ceux de votre employeur. Vous pourrez également **décider de l'endroit où vous désirez réaliser vos aspirations**.



SECTION 7

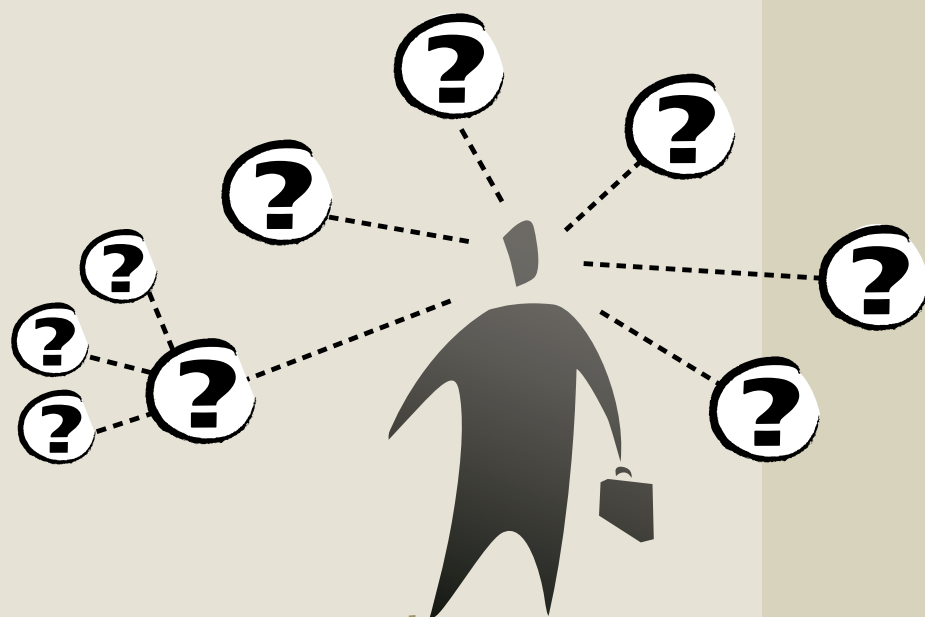
COMMENT AVOIR UNE CARRIÈRE EN SANTÉ ?

Dans la dernière section, vous constaterez que vos projets personnels et professionnels ne se réduisent pas à une série d'objectifs. Tout projet doit être **porteur d'une visée** pour trouver son sens. Vous apprendrez à construire vos projets de manière à les réaliser en poursuivant **des objectifs spécifiques, mesurables, réalisables, positifs et personnels**.

*Chacune des sections se prend à petite dose. Chaque exercice vous permettra d'aller un peu plus loin dans votre démarche. Il est à conseiller de prendre **votre temps**.*

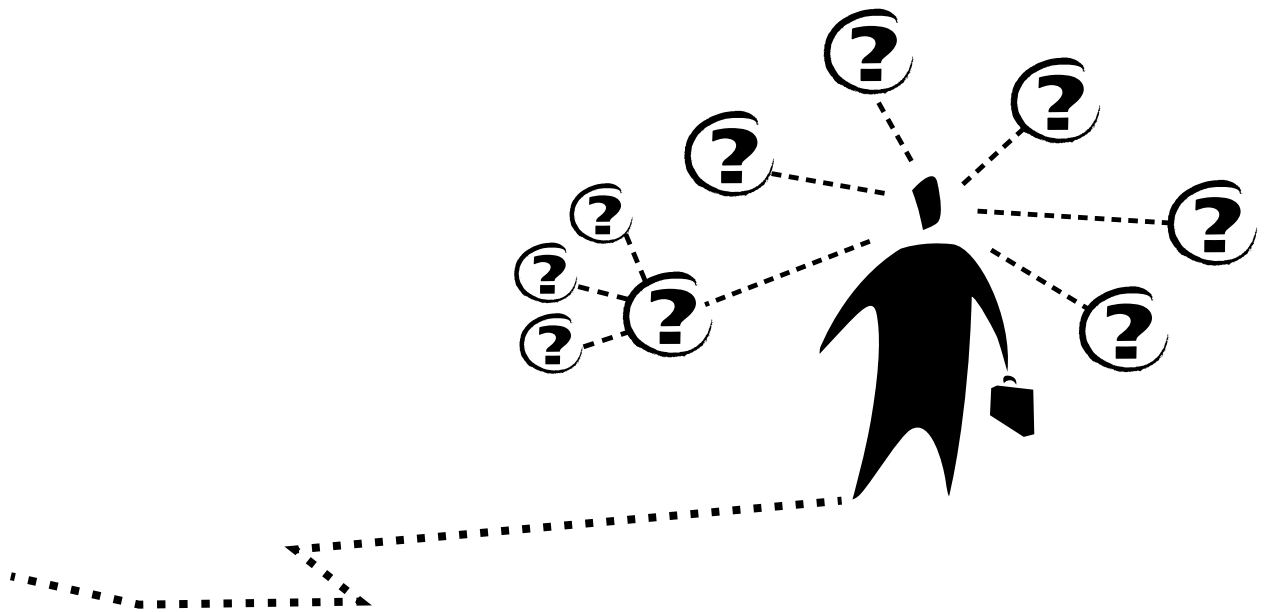
*De plus, cette démarche **ne remplace pas les interventions d'un expert en développement de carrière** (les conseillers et les conseillères en orientation, par exemple), mais suggère plutôt une **autoréflexion** susceptible de vous aider dans vos projets de développement.*





SECTION 1

AU TRAVAIL: COMMENT ÇA VA?



SECTION 1

AU TRAVAIL: COMMENT ÇA VA?

Connaissez-vous les éléments importants à considérer afin d'être l'artisan de votre vie au travail? Le questionnaire¹ qui suit vous permettra de faire le point sur votre vie au travail et d'identifier les perceptions que vous entretenez à ce sujet.

¹ Ce questionnaire est tiré d'un programme de gestion de carrière expérimenté par Liette Goyer et Sylvie Saint-Louis au sein de moyennes entreprises au Québec au cours des quinze dernières années. Il est une adaptation du Questionnaire d'identification des perceptions individu – environnement (QIPIE) élaboré par Sylvie Saint-Louis, conseillère en orientation.

IDENTIFICATION DE VOS PERCEPTIONS À L'ÉGARD DE VOTRE GESTION DE CARRIÈRE

En première étape, nous vous proposons de faire le point sur différents aspects qui peuvent influencer votre vie au travail.

Le questionnaire qui suit contient 56 énoncés ayant trait à des perceptions ou des opinions que des personnes peuvent avoir à l'égard de leur carrière. Il peut vous aider à faire le point sur le sujet.

Directives

- ① Détachez la feuille de réponses à la page 15.
- ② Pour chacun des énoncés, répondez sans hésiter. Ce sont les premières impressions qui donnent le meilleur résultat dans un questionnaire de ce genre.
- ③ Sur la feuille de réponses, indiquez si vous êtes en désaccord ou en accord avec chacun des énoncés. Si vous êtes :

Tout à fait en désaccord	encerclez	1
En désaccord	encerclez	2
Neutre ou indécis	encerclez	3
En accord	encerclez	4
Tout à fait en accord	encerclez	5

- ④ Utilisez le moins possible la réponse « **Neutre ou indécis** » (3), seulement lorsque vous ne saisissez pas le sens de l'énoncé ou quand vous ne parvenez pas à donner une réponse à l'énoncé. Tentez néanmoins de répondre à chacun des énoncés.



QUESTIONNAIRE

IDENTIFICATION DE VOS PERCEPTIONS À L'ÉGARD DE VOTRE GESTION DE CARRIÈRE

Tout à fait en désaccord	1
En désaccord	2
Neutre ou indécis	3
En accord	4
Tout à fait en accord	5

1. Ce que je deviendrai plus tard en tant que travailleur ou travailleuse dépend plus de mes efforts personnels que du hasard.
.....
2. La formation et le perfectionnement contribuent à mon développement.
.....
3. J'ai beaucoup de difficulté à prendre des décisions à l'égard de ma carrière; j'ai peur de me tromper.
.....
4. Je ne connais pas suffisamment mes intérêts professionnels.
.....
5. Mon environnement de travail m'influence beaucoup dans le développement de ma carrière.
.....
6. Tout ce qu'apporte le travail, c'est de gagner de l'argent.
.....
7. J'ai de la difficulté à identifier mes habiletés.
.....
8. Mes projets de développement au travail me semblent réalisables sans trop de difficulté.
.....
9. Mes intérêts et capacités sont très importants à considérer dans le développement de ma carrière.
.....
10. Je ne suis généralement pas une personne motivée à m'informer sur les occasions d'emploi dans l'entreprise ou ailleurs.
.....
11. J'aime suivre des cours.
.....
12. Mon avenir professionnel m'apparaît vague et ne correspond à rien de défini.
.....
13. C'est inutile de penser à ce que je voudrais faire comme travail dans trois ans, c'est encore loin.
.....
14. J'investis peu de temps et d'énergie à ma vie au travail.
.....
15. Je me considère comme étant indépendant ou indépendante de mon environnement de travail lorsqu'il s'agit de projeter ma carrière.
.....
16. Je connais bien quelles sont mes capacités.
.....
17. Lorsqu'il s'agit de prendre des décisions à l'égard de ma carrière, je me fais pleinement confiance.
.....
18. Le travail est important pour moi; il est un moyen d'utiliser mon potentiel et de me réaliser.
.....
19. La formation contribue beaucoup à développer mes capacités.
.....



Tout à fait en désaccord	1
En désaccord	2
Neutre ou indécis	3
En accord	4
Tout à fait en accord	5

-
20. Je me sens une personne incompétente quand il s'agit de développer ma carrière.
-
21. J'ai l'impression de connaître très peu d'emplois.
-
22. Pourquoi se préoccuper de ses habiletés et de ses goûts dans le développement de sa carrière, ce qui compte c'est d'avoir un emploi.
-
23. Il serait important que je pense à ce que je deviendrai dans deux ans au travail, cela s'en vient assez vite.
-
24. Dans ma vie au travail, je pense qu'il sera difficile de réaliser ce que je veux vraiment.
-
25. Je crois que c'est le hasard qui déterminera mon avenir professionnel.
-
26. Je connais bien quels sont mes goûts et intérêts professionnels.
-
27. Je me considère comme très actif ou active dans mon développement professionnel.
-
28. Quand je pense à mon avenir professionnel, il me semble plutôt confus, flou ou imprécis.
-
29. La formation et le perfectionnement m'intéressent.
-
30. J'ai l'impression que la formation et le perfectionnement peuvent être très utiles pour améliorer mes compétences.
-
31. Je ne crois pas avoir assez d'informations sur l'entreprise où je travaille, c'est-à-dire ses postes et ses exigences, pour être en mesure de développer ma carrière.
-
32. J'aime bien que l'entreprise décide pour moi de mes projets de carrière.
-
33. Je connais mal mes capacités.
-
34. Mes projets de carrière me semblent difficilement réalisables.
-
35. Le travail représente pour moi quelque chose de plutôt routinier et de peu intéressant.
-
36. Je me considère comme une personne plutôt passive dans le développement de ma carrière.
-
37. Je crois que mon avenir professionnel dépend des choses, des événements ou des personnes qui m'entourent plutôt que de mes actions.
-
38. Je peux dire facilement quels sont mes goûts.
-



Tout à fait en désaccord	1
En désaccord	2
Neutre ou indécis	3
En accord	4
Tout à fait en accord	5

39. J'ai plutôt tendance à considérer la formation et le perfectionnement comme étant quelque chose d'ennuyant.
40. Il me semble que ce n'est pas important de considérer ses intérêts et habiletés pour développer sa carrière.
41. Quand je pense à mon avenir professionnel, je l'envisage sur une assez longue période de temps (5 à 10 ans).
42. Je doute de mes capacités à développer ma carrière.
43. J'ai l'impression de posséder suffisamment de connaissances et d'informations sur les diverses fonctions qui existent dans l'entreprise où je travaille.
44. Quand je pense à mon avenir professionnel, je le vois de façon précise, structurée et organisée.
45. Ce que l'on apprend en formation ou en perfectionnement nous sert rarement dans notre travail.
46. Mes habiletés ne sont pas assez précisées pour m'aider à développer ma carrière.
47. Je me fiche de l'opinion des autres quant au développement de ma carrière.
48. Mon avenir professionnel s'annonce sans trop d'obstacles.
49. Le travail représente pour moi un des buts importants de ma vie.
50. Je ne consacre pas le temps qu'il faut au développement de ma carrière.
51. J'ai l'impression de ne pas être responsable de mon avenir professionnel.
52. Je n'arrive pas à savoir quels sont mes intérêts les plus importants.
53. Suivre des cours de formation ou de perfectionnement me stimule beaucoup.
54. J'accorde une très grande importance au fait d'avoir un travail qui correspond à mes goûts.
55. Je n'aime pas planifier des projets sur plusieurs années. Je préfère les envisager sur une courte période de temps (moins de 5 ans).
56. J'ai un projet bien établi pour réaliser mes objectifs de carrière.



FEUILLE DE RÉPONSES

Ne rien inscrire ici

IDENTIFICATION DE VOS PERCEPTIONS À L'ÉGARD DE VOTRE GESTION DE CARRIÈRE

- Tout à fait en désaccord 1
- En désaccord 2
- Neutre ou indécis 3
- En accord 4
- Tout à fait en accord 5

Nom

J M A

- | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|
| 1. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 29. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 30. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 31. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 32. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 33. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 34. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 35. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 36. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 37. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 38. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 39. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 40. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 41. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 42. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 43. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 44. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 45. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 46. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 47. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 48. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 49. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 50. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 51. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 52. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 53. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 54. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 55. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 56. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



AUTOCORRECTION DU QUESTIONNAIRE

Consignes

- ① Transcrivez vos réponses sur la grille de correction du questionnaire se trouvant aux **pages 17 et 18**.

Les numéros marqués d'un astérisque (*) vous indiquent que vous devez inverser votre mode de réponse.



Ainsi, si votre réponse à la question marquée d'un astérisque était :


1	elle devient	5
2	elle devient	4
3	elle demeure	3
4	elle devient	2
5	elle devient	1

- ② Faites le total de chacune des parties et reportez-le dans la case appropriée. Multipliez ce total par cinq (5).
- ③ Reportez ensuite les résultats de chacune des sections à l'endroit approprié sur la feuille intitulée «Votre profil de perceptions», à la **page 20**. Par exemple, si votre résultat est de 80 pour la section 1.2, noircissez la case à l'intersection de la ligne 80 et de la colonne 1.2



GRILLE DE CORRECTION

IDENTIFICATION DE VOS PERCEPTIONS À L'ÉGARD DE VOTRE GESTION DE CARRIÈRE

* Inversez le mode de réponse 

1. AVENIR PROFESSIONNEL

1.1 Initiative:

1	—	<input type="radio"/>	}	=	<input type="radio"/>
* 25	—	<input type="radio"/>			
* 37	—	<input type="radio"/>			
* 51	—	<input type="radio"/>			
				X	5
<input type="text"/>					

1.2 Structure:

* 12	—	<input type="radio"/>	}	=	<input type="radio"/>
* 28	—	<input type="radio"/>			
44	—	<input type="radio"/>			
56	—	<input type="radio"/>			
				X	5
<input type="text"/>					

1.3 Difficultés:

8	—	<input type="radio"/>	}	=	<input type="radio"/>
* 24	—	<input type="radio"/>			
* 34	—	<input type="radio"/>			
48	—	<input type="radio"/>			
				X	5
<input type="text"/>					

1.4 Étendue:

* 13	—	<input type="radio"/>	}	=	<input type="radio"/>
23	—	<input type="radio"/>			
41	—	<input type="radio"/>			
* 55	—	<input type="radio"/>			
				X	5
<input type="text"/>					

2. CONNAISSANCE DE SOI

2.1 Intérêts:

* 4	—	<input type="radio"/>	}	=	<input type="radio"/>
26	—	<input type="radio"/>			
38	—	<input type="radio"/>			
* 52	—	<input type="radio"/>			
				X	5
<input type="text"/>					

2.2 Capacités:

* 7	—	<input type="radio"/>	}	=	<input type="radio"/>
16	—	<input type="radio"/>			
* 33	—	<input type="radio"/>			
* 46	—	<input type="radio"/>			
				X	5
<input type="text"/>					

2.3 Choix:

9	—	<input type="radio"/>	}	=	<input type="radio"/>
* 22	—	<input type="radio"/>			
* 40	—	<input type="radio"/>			
54	—	<input type="radio"/>			
				X	5
<input type="text"/>					

2.4 Estime de soi:

* 3	—	<input type="radio"/>	}	=	<input type="radio"/>
17	—	<input type="radio"/>			
* 20	—	<input type="radio"/>			
* 42	—	<input type="radio"/>			
				X	5
<input type="text"/>					

3. AVANCEMENT PROFESSIONNEL

3.1 Activités:

* 14	—	○	}	=	○
27	—	○			
* 36	—	○			
* 50	—	○			
				X	5
<input type="text"/>					

3.2 Utilité de la formation ou du perfectionnement:

2	—	○	}	=	○
19	—	○			
30	—	○			
* 45	—	○			
				X	5
<input type="text"/>					

3.3 Intérêt pour la formation:

11	—	○	}	=	○
29	—	○			
* 39	—	○			
53	—	○			
				X	5
<input type="text"/>					

4. ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

4.1 Dépendance:

* 5	—	○	}	=	○
15	—	○			
* 32	—	○			
47	—	○			
				X	5
<input type="text"/>					

4.2 Connaissance:

* 10	—	○	}	=	○
* 21	—	○			
* 31	—	○			
43	—	○			
				X	5
<input type="text"/>					

5. TRAVAIL

5.1 Signification:

* 6	—	○	}	=	○
18	—	○			
* 35	—	○			
49	—	○			
				X	5
<input type="text"/>					



INTERPRÉTATION DE VOTRE PROFIL

IDENTIFICATION DE VOS PERCEPTIONS À L'ÉGARD DE VOTRE GESTION DE CARRIÈRE

Votre profil reflète vos attitudes à l'égard de votre avenir professionnel, de la connaissance que vous avez de vous-même, de votre avancement professionnel, de votre environnement de travail et du sens que vous donnez au travail.

Vos attitudes peuvent influencer le développement de votre carrière et votre façon de prendre des décisions.

Afin de bien comprendre vos résultats, il s'agit de repérer où vous obtenez des résultats plus élevés et des résultats plus faibles. Pour chacune des échelles, le résultat maximal est de 100. Toutefois, pour juger de leur force, il importe d'examiner ces échelles par rapport à l'ensemble des résultats que vous avez obtenus.

Nous vous demandons ensuite de lire les définitions de chacune des échelles pour valider vos réponses. De manière générale, plus vos résultats sont élevés, plus vos attitudes vous incitent à poser des gestes proactifs et engagés, dans votre développement de carrière. Des résultats faibles à certaines échelles constituent des indicateurs d'aspects qu'il faudrait travailler. Cependant, il n'y a pas de bon ou de mauvais profil. Votre profil tend à refléter ce que vous percevez ou pensez maintenant.



DÉFINITION DES ÉCHELLES

1. L'AVENIR PROFESSIONNEL

1.1 Initiative

Échelle élevée

Indique que vous croyez que votre avenir professionnel se bâtit surtout à partir de vos actions personnelles.

Échelle faible

Indique que vous croyez que votre avenir professionnel est plutôt soumis à l'effet du hasard et défini par les événements ou les circonstances extérieures à vous.

1.2 Structure de l'avenir

Échelle élevée

Indique que vous voyez votre avenir professionnel de façon précise, structurée et organisée.

Échelle faible

Indique que vous voyez votre avenir professionnel de façon confuse, floue et peu structurée.

1.3 Le niveau de difficulté face à l'avenir

Échelle élevée

Indique que vos projets d'avenir vous semblent réalisables sans trop de difficultés.

Échelle faible

Indique que vos projets d'avenir vous apparaissent difficilement réalisables; vous doutez de pouvoir les mener à terme.

1.4 Étendue de l'avenir

Échelle élevée

Indique que lorsque vous pensez à votre avenir professionnel, vous le faites sur une période de temps assez longue. Vos projets sont plutôt à long terme.

Échelle faible

Indique que lorsque vous pensez à votre avenir professionnel, vous le faites sur une courte période de temps. Vous n'aimez peut-être pas réaliser des projets qui s'étendent sur plusieurs années.



2. CONNAISSANCE DE SOI

2.1 La connaissance de vos intérêts

Échelle élevée

Indique que vous avez l'impression de bien connaître les choses et les activités qui vous attirent.

Échelle faible

Indique que vous avez l'impression d'un flou dans la connaissance de vos goûts, de vos intérêts, ou encore, que vous avez l'impression de ne pas avoir d'intérêts marqués.

2.2 La connaissance de vos capacités

Échelle élevée

Indique que vous avez une bonne connaissance de ce que vous êtes capable de faire. Vous avez un bon aperçu de vos principales habiletés professionnelles.

Échelle faible

Indique que vous avez l'impression de moins connaître vos capacités. Vos habiletés professionnelles ne vous sont pas évidentes.

2.3 L'importance accordée aux intérêts et aux aptitudes

Échelle élevée

Indique qu'il est très important pour vous de considérer vos intérêts et vos aptitudes dans le développement de votre carrière.

Échelle faible

Indique qu'il ne semble pas très important pour vous de considérer vos intérêts et vos aptitudes dans le développement de votre carrière.

2.4 L'estime de soi à l'égard de votre carrière

Échelle élevée

Indique que vous avez confiance en vos moyens, que vous croyez en votre capacité de préciser vos projets de carrière et que vous prenez des décisions à cet effet.

Échelle faible

Indique plutôt que vous doutez de vos compétences et de vos capacités à vous lancer dans des projets de développement de carrière.



3. L'AVANCEMENT PROFESSIONNEL

3.1 L'activité ou la passivité

Échelle élevée

Indique que vous êtes actif dans le développement de votre carrière.

Échelle faible

Indique que vous investissez peu dans le développement de votre carrière.

3.2 L'utilité de la formation ou du perfectionnement

Échelle élevée

Indique que vous croyez que la formation ou le perfectionnement sont utiles dans votre développement de carrière et qu'ils permettent d'améliorer vos compétences.

Échelle faible

Indique que vous ne croyez pas en l'utilité de la formation ou du perfectionnement dans votre développement de carrière.

3.3 L'intérêt pour la formation

Échelle élevée

Indique que vous appréciez suivre de la formation.

Échelle faible

Indique que vous considérez la formation comme quelque chose d'ennuyant et de peu stimulant.



4. L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

4.1 La dépendance ou l'indépendance à l'égard de l'environnement

Échelle élevée
Indique que vous croyez que votre environnement organisationnel vous influence peu dans vos décisions.

Échelle faible
Indique que vous croyez que votre environnement organisationnel vous influence beaucoup dans vos décisions.

4.2 La connaissance de l'entreprise où vous travaillez

Échelle élevée
Indique que vous avez l'impression de posséder suffisamment de connaissances et d'information sur l'entreprise où vous travaillez afin de vous lancer dans des projets de développement de carrière.

Échelle faible
Indique que vous avez l'impression de ne pas avoir assez d'information sur l'entreprise et que cela limite vos projets de développement de carrière dans votre organisation.

5. LE TRAVAIL

5.1 La signification du travail

Échelle élevée
Indique que le travail est important pour vous. Il est un moyen d'utiliser votre potentiel et de vous réaliser comme personne.

Échelle faible
Indique que vous voyez le travail comme étant une activité plutôt routinière et peu attirante.



MIEUX COMPRENDRE VOTRE PROFIL

SYNTHÈSE DE LA SECTION 1

Afin de vous aider à mieux comprendre votre profil, répondez aux questions suivantes.

En vous référant à votre profil de perception (histogramme de la page 20), croyez-vous que vos résultats rendent bien compte de ce que vous pensez au sujet des différents thèmes du questionnaire?

Oui

Non

Expliquez pourquoi.

Considérant les résultats que vous avez obtenus :

Votre profil vous apparaît plutôt négatif, car...

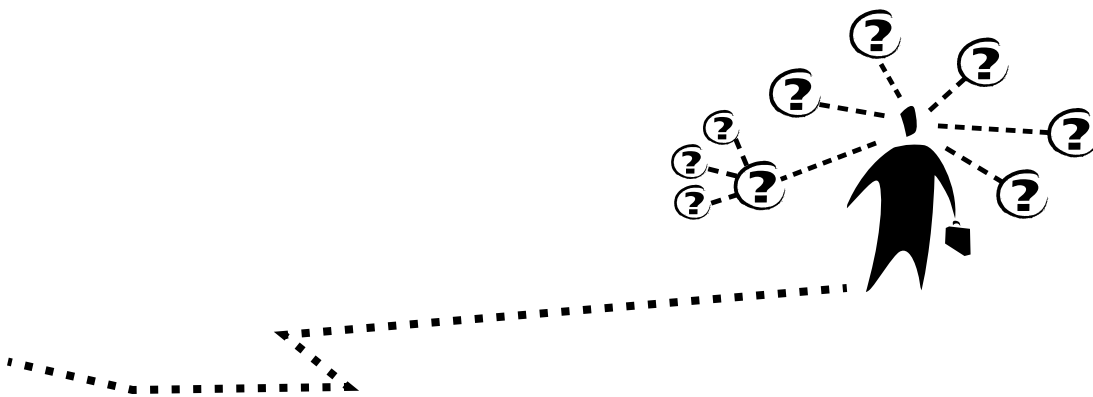
Votre profil vous apparaît plutôt positif, car...

Vous ne savez pas trop quoi en penser, car...

Quel(s) aspect(s) de votre profil correspond(ent) le plus et le moins à la vision de votre vie au travail et pourquoi?

Une première étape est franchie. Elle vous a permis de faire le point sur vos perceptions au sujet de votre développement de carrière et les éléments sur lesquels vous pourriez travailler en priorité. **C'est un départ!**

La prochaine section vous proposera d'identifier ce qui est satisfaisant et insatisfaisant dans votre travail ainsi que vos attentes à l'égard de votre expérience au travail.



FICHE D'ÉVALUATION DE LA SECTION 1

Nom

Jour

Mois

Année

 Dans cette section, dans quelle mesure avez-vous achevé les activités suivantes?			Avez-vous trouvé ces exercices adéquats? Procédez en deux étapes: (A) Jugez si l'exercice était adéquat ou non (B) Attribuez le degré approprié entre 0 et 4				
Je ne l'ai pas fait	Je l'ai fait partiellement	Je l'ai fait entièrement	INADÉQUAT		ADÉQUAT		
			Inadéquat	Presque adéquat	Peu adéquat	Adéquat	Exceptionnel

SECTION 1 VOTRE VIE AU TRAVAIL: COMMENT ÇA VA?

Exercices	Pages	Je ne l'ai pas fait	Je l'ai fait partiellement	Je l'ai fait entièrement	Inadéquat	Presque adéquat	Peu adéquat	Adéquat	Exceptionnel
Questionnaire Identification de vos perceptions à l'égard de votre gestion de carrière	10 à 18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	0	1	2	3	4
Votre profil de perception: histogramme de mes résultats	20 à 24	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	0	1	2	3	4
Mieux comprendre votre profil: synthèse de la section 1	25	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	0	1	2	3	4



ÉVALUATION DE L'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA SECTION 1

Nous vous demandons d'évaluer l'évolution de votre maîtrise de chacun des objectifs de cette section. Dans la première colonne, dites jusqu'à quel point votre maîtrise était suffisante **avant** de faire les activités de cette section, puis, dans la deuxième colonne, évaluez votre maîtrise **après** avoir complété la section.

Dans les deux cas, procédez en deux étapes :

- (A) Jugez si votre maîtrise de l'objectif était suffisante ou non, puis
- (B) Attribuez le degré approprié :
 - 0 Insuffisante
 - 1 Presque suffisante
 - 2 Suffisante
 - 3 Plus que suffisante
 - 4 Exceptionnelle

SECTION 1 VOTRE VIE AU TRAVAIL : COMMENT ÇA VA ?

Évaluez votre
DEGRÉ DE MAÎTRISE
de chacun des objectifs suivants
AVANT de débiter la section et
APRÈS l'avoir complétée

DEGRÉ DE MAÎTRISE AVANT DE DÉBUTER LA SECTION		DEGRÉ DE MAÎTRISE APRÈS AVOIR COMPLÉTÉ LA SECTION	
Insuffisant	Suffisant	Insuffisant	Suffisant
0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
▼	▼	▼	▼
0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

OBJECTIFS:

- Situer les éléments-clés à considérer dans votre vie au travail.
- Préciser vos perceptions à l'égard de votre gestion de carrière
- Cerner les éléments-clés sur lesquels vous pouvez travailler en priorité





SECTION 2

VOTRE VIE AU TRAVAIL : VOUS SATISFAIT-ELLE ?



SECTION 2

VOTRE VIE AU TRAVAIL : VOUS SATISFAIT-ELLE ?

Les exercices qui suivent vous permettront de mieux connaître vos attentes à l'égard de votre travail et de déceler ce qui est satisfaisant ou insatisfaisant dans votre quotidien. Cette réflexion peut être une occasion de préciser des cibles quant à l'orientation de votre vie au travail.

RÉFLEXION SUR VOTRE VIE AU TRAVAIL

Réfléchissez, pendant quelques minutes, à votre travail actuel. Écrivez spontanément les émotions ou les impressions qui vous viennent en tête.

Afin de vous aider dans votre réflexion, complétez les phrases suivantes :

Dans mon travail, je me sens...

Je trouve que ma vie au travail est...

Pour moi, la satisfaction au travail, c'est...

Ce qui m'agace le plus actuellement dans mon travail, c'est...



Pour être satisfait de mon travail, j'ai besoin de...

Je retire plus de satisfaction dans mon travail lorsque...

Mon travail représente pour moi...



VOS SATISFACTIONS ET INSATISFACTIONS AU TRAVAIL

Il est rare d'être entièrement satisfait de son travail. Cette situation est normale. Vous avez peut-être constaté, avec l'expérience, que la satisfaction au travail n'est pas un état permanent et que vous pouvez tolérer certaines frustrations à l'égard de celui-ci.

Par contre, certains éléments peuvent vous permettre de mesurer votre niveau d'insatisfaction au travail. L'exercice qui suit vous permettra d'identifier quelques-uns de ces éléments.



LISTE DES INSATISFACTIONS AU TRAVAIL

Cochez les éléments qui décrivent votre situation. 

- J'exerce mon travail à contrecœur depuis un bon moment.
- Je ne ressens plus de stimulation à l'égard des tâches que l'on me confie.
- Mon travail n'est pas assez reconnu dans l'entreprise.
- J'ai atteint un plafonnement dans mon travail; je n'ai plus de possibilité d'avancement.
- J'éprouve des difficultés à entretenir des relations harmonieuses avec mes collègues de travail ou la personne qui me supervise.
- Quand je pense à mon travail, j'ai l'impression d'avoir fait le tour; je n'apprends plus rien.
- Je manque de défis dans mon travail.
- Je ressens beaucoup d'ennui à mon travail.
- Je ressens trop de pression et de stress dans mon travail.
- Je n'ai pas l'impression de pouvoir développer pleinement mes compétences.
- Mes tâches ou mes fonctions dans l'entreprise sont ambiguës.
- Je n'ai pas suffisamment d'autonomie dans mon travail.

Consigne

Si vous avez coché un de ces éléments ou plus, portez attention aux moyens que vous pourriez utiliser pour REDYNAMISER votre vie au travail.



LISTE DES SATISFACTIONS AU TRAVAIL

Cochez les éléments qui décrivent votre situation. 

- J'exerce mon travail avec enthousiasme la plupart du temps.
- Les tâches que l'on me confie sont stimulantes.
- Mon travail est reconnu dans l'entreprise.
- J'ai des possibilités d'avancement.
- J'ai des relations harmonieuses avec mes collègues de travail ou la personne qui me supervise.
- Au travail, j'ai l'impression d'apprendre.
- Je relève de nouveaux défis à mon travail.
- Je suis généralement content d'aller au travail.
- Je vis peu de pression et de stress au travail.
- J'ai l'impression de pouvoir développer pleinement mes compétences.
- Mes tâches ou mes fonctions dans l'entreprise sont suffisamment claires.
- J'ai suffisamment d'autonomie dans mon travail.

Consigne

Si vous avez coché un de ces éléments ou plus, portez attention aux moyens que vous pourriez mettre en place pour les maintenir dans votre vie au travail.



○ SYNTHÈSE DES SATISFACTIONS ET INSATISFACTIONS AU TRAVAIL

À la suite de l'exercice précédent, faites la liste de vos satisfactions et insatisfactions dans votre travail. N'hésitez pas à ajouter d'autres éléments, s'il y a lieu.

LES SATISFACTIONS QUE JE RETIRE DE MON TRAVAIL SONT :

LES INSATISFACTIONS QUE JE RESSENS DANS MON TRAVAIL SONT :



MES ATTENTES AU TRAVAIL

Souvent, les insatisfactions au travail résultent d'un ensemble d'attentes non comblées que nous entretenons à l'égard de notre emploi.

Afin d'identifier ces attentes, complétez le tableau de la page suivante selon les étapes indiquées.

- 1 Retournez à la liste de vos insatisfactions (page 33) et reformulez-les sous forme d'attentes. Inscrivez ces attentes dans le tableau de la page suivante, dans la colonne « Dans mon travail, je veux... ».

Par exemple, si l'insatisfaction que vous avez notée est :

« Mes tâches sont floues et imprécises »,

l'attente peut se reformuler comme suit :

« Dans mon travail, je veux que l'on me dise clairement ce que l'on attend de moi ».

- 2 Une fois vos attentes reformulées, demandez-vous s'il est réaliste de penser que toutes ces attentes puissent être comblées dans votre travail actuel.

- 3 Ensuite, complétez la colonne « Ce que je fais ou pourrais faire pour combler mes attentes ».

Demandez-vous :

- Que puis-je faire pour modifier la situation ?
- Que puis-je faire pour améliorer mes attitudes ?
- Qu'est-ce que je devrais changer ?
- Quels sont les éléments sur lesquels je peux agir ?
- Quels sont les éléments sur lesquels je ne peux pas agir ?
- À qui pourrais-je en parler ?
- Est-ce que je manifeste mes attentes aux bonnes personnes ?
- Où, quand et comment pourrais-je obtenir ce que je souhaite ?



MIEUX COMPRENDRE VOTRE PROFIL :

SYNTHÈSE DE LA SECTION 2

En revoyant l'ensemble des exercices que vous avez faits dans cette section, rassemblez les points suivants :

Les éléments que je trouve importants de retrouver dans mon travail (principales satisfactions, page 36) sont :

Les principales attentes (page 38) que j'aimerais combler à l'égard de mon travail sont :

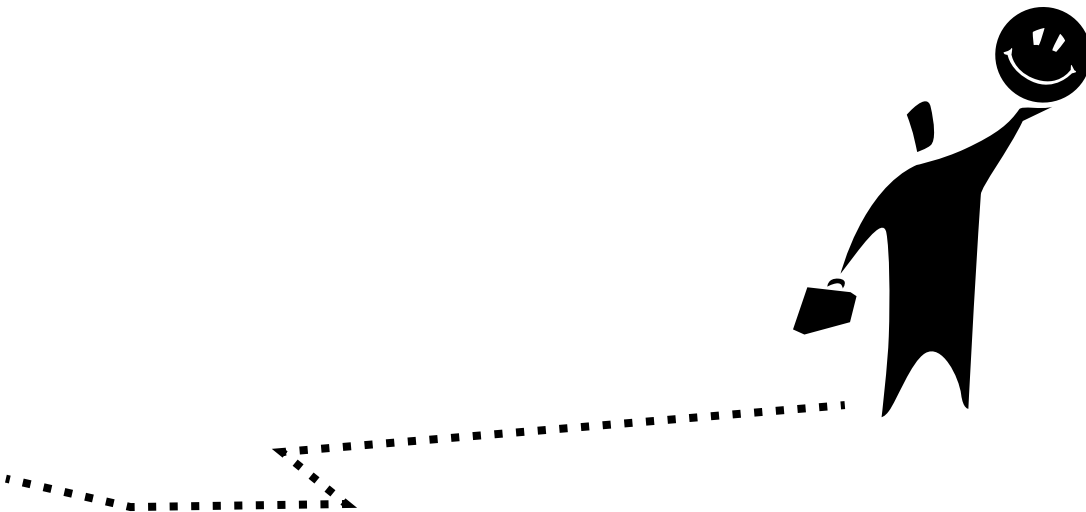
Les actions que je peux poser afin d'améliorer ma situation au travail sont :

Les types de travail qui m'apporteraient le plus de satisfaction seraient :



Ça y est, vous avez terminé la deuxième section du GPS. Continuez votre route! Maintenant, dirigez-vous vers l'étape la plus « longue » du processus: la section 3.

Il s'agit de faire un retour sur vous-même: **les étapes significatives de votre développement, vos compétences génériques et spécifiques, les traits dominants de votre personnalité** ainsi que **les valeurs qui orientent votre vie**. Bonne route!



FICHE D'ÉVALUATION DE LA SECTION 2

Nom

Jour

Mois

Année

 Dans cette section, dans quelle mesure avez-vous achevé les activités suivantes?			Avez-vous trouvé ces exercices adéquats? Procédez en deux étapes: (A) Jugez si l'exercice était adéquat ou non (B) Attribuez le degré approprié entre 0 et 4				
Je ne l'ai pas fait	Je l'ai fait partiellement	Je l'ai fait entièrement	INADÉQUAT		ADÉQUAT		
Inadéquat	Presque adéquat	Peu adéquat	Adéquat	Exceptionnel			

SECTION 2 VOTRE VIE AU TRAVAIL: VOUS SATISFAIT-ELLE ?

Exercices Pages

Réflexion sur votre vie au travail	30 à 31	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liste des insatisfactions au travail	33	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liste des satisfactions au travail	34	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mes principales satisfactions au travail	36	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mes attentes au travail	37	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mieux comprendre votre profil: synthèse de la section 2	39	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



ÉVALUATION DE L'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA SECTION 2

Nous vous demandons d'évaluer l'évolution de votre maîtrise de chacun des objectifs de cette section. Dans la première colonne, dites jusqu'à quel point votre maîtrise était suffisante **avant** de faire les activités de cette section, puis, dans la deuxième colonne, évaluez votre maîtrise **après** avoir complété la section.

Dans les deux cas, procédez en deux étapes :

- (A) Jugez si votre maîtrise de l'objectif était suffisante ou non, puis
- (B) Attribuez le degré approprié :
 - 0 Insuffisante
 - 1 Presque suffisante
 - 2 Suffisante
 - 3 Plus que suffisante
 - 4 Exceptionnelle

SECTION 2 VOTRE VIE AU TRAVAIL : VOUS SATISFAIT-ELLE?

Évaluez votre
DEGRÉ DE MAÎTRISE
de chacun des objectifs suivants
AVANT de débiter la section et
APRÈS l'avoir complétée

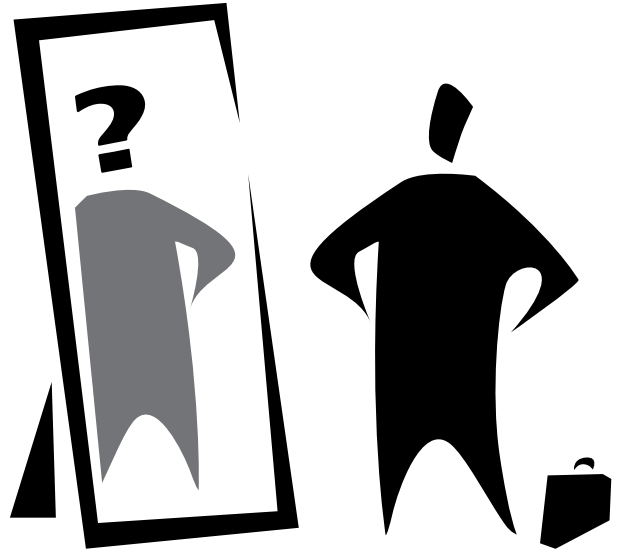
	DEGRÉ DE MAÎTRISE AVANT DE DÉBUTER LA SECTION					DEGRÉ DE MAÎTRISE APRÈS AVOIR COMPLÉTÉ LA SECTION				
	Insuffisant		Suffisant			Insuffisant		Suffisant		
	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
OBJECTIFS :	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Identifier les éléments insatisfaisants dans votre travail	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Identifier les éléments satisfaisants dans votre travail	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Clarifier vos attentes à l'égard de votre expérience au travail	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Amorcer des projets de développement	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4





SECTION 3

AU TRAVAIL: QUI ÊTES-VOUS?



SECTION 3

AU TRAVAIL: QUI ÊTES-VOUS ?

Pour y voir plus clair, nous vous proposons de faire un retour sur votre situation de vie au travail. Cet exercice vous permettra de rassembler des données sur **votre passé et votre présent** afin de mieux comprendre votre évolution et, ainsi, voir à **votre avenir**.

Ci-après, vous trouverez des questions susceptibles de vous aider à analyser vos antécédents, ce qui vous aidera à interpréter :

- ✓ Les étapes significatives de vos expériences de vie;
- ✓ Les compétences, les préférences et les valeurs qui caractérisent le développement de votre vie personnelle et professionnelle.

Dans quels cours réussissiez-vous le mieux?

Dans quelles matières aviez-vous des difficultés?

Quelles étaient vos matières préférées?

À cette époque, quelles personnes ont exercé une influence sur votre développement?
Comment ont-elles exercé cette influence?



Depuis que vous êtes sur le marché du travail, quelles compétences avez-vous perfectionnées?
Quels apprentissages avez-vous réalisés?

Quels cours vous ont procuré le plus de plaisir?

Dans ce contexte de formation, quelles personnes ont exercé une influence sur votre développement? Comment ont-elles exercé cette influence?



RÉSUMÉ DE VOS DIVERSES FORMATIONS

Passez en revue les deux exercices précédents (pages 44 à 47) et répondez aux questions suivantes.

Quelles sont les étapes que vous considérez significatives à travers vos diverses formations (par exemple, réussites ou échecs)?

Dans quelles circonstances vous êtes-vous senti particulièrement engagé dans vos études et perfectionnements?

Que souhaitez-vous apprendre, connaître, développer dans votre travail actuel ou dans un avenir rapproché?



VOTRE CARRIÈRE EN BREF

Pour faire suite à votre résumé de formation, vous allez reconstituer la trajectoire de vos expériences de travail. Il s'agit de jeter un coup d'œil rétrospectif sur votre carrière. L'exercice qui suit vous permettra de mieux saisir les motivations sous-tendant vos changements d'emploi ou de poste. Dans la première colonne, dressez la liste de tous les postes que vous avez occupés. Consultez votre curriculum vitae au besoin. Dans la deuxième colonne, spécifiez les raisons pour lesquelles vous avez changé d'emploi ou de poste.

**LES POSTES DE TRAVAIL
QUE J'AI DÉJÀ OCCUPÉS**

LES RAISONS DE MES CHANGEMENTS DE POSTES

Poursuivez votre réflexion en répondant aux questions qui suivent :

Quelles sont les raisons qui m'ont amené à occuper ces postes?

Qu'est-ce que j'ai accompli ? Qu'est-ce que j'aurais aimé accomplir?

Qu'ai-je abandonné? À quoi ai-je renoncé?

En quoi ces expériences de travail ont-elles enrichi mes compétences?



VOS RÉALISATIONS À TRAVERS VOTRE TRAVAIL

En examinant le tableau «Votre carrière en bref» à la page 49, indiquez trois projets ou réalisations pour lesquels vous éprouvez beaucoup de **fierté**. Ensuite, déterminez ce que **vous avez le plus apprécié** et ce que **vous avez appris** dans ces situations.

1 MON PROJET OU MA RÉALISATION:	
CE QUE J'AI LE PLUS APPRÉCIÉ :	<hr/> <hr/>
CE QUE J'AI APPRIS :	<hr/> <hr/>

2 MON PROJET OU MA RÉALISATION:	
CE QUE J'AI LE PLUS APPRÉCIÉ :	<hr/> <hr/>
CE QUE J'AI APPRIS :	<hr/> <hr/>

3 MON PROJET OU MA RÉALISATION:	
CE QUE J'AI LE PLUS APPRÉCIÉ :	<hr/> <hr/>
CE QUE J'AI APPRIS :	<hr/> <hr/>



VOS RÉALISATIONS À TRAVERS VOS FONCTIONS BÉNÉVOLES ET VOS LOISIRS

En examinant le tableau « Vos activités personnelles » à la page 53, indiquez trois projets ou réalisations pour lesquels vous éprouvez beaucoup de **fierté**. Ensuite, déterminez ce que **vous avez le plus apprécié** et ce que **vous avez appris** dans ces situations.

1 MON PROJET OU MA RÉALISATION:	
CE QUE J'AI LE PLUS APPRÉCIÉ :	<hr/> <hr/>
CE QUE J'AI APPRIS :	<hr/> <hr/>

2 MON PROJET OU MA RÉALISATION:	
CE QUE J'AI LE PLUS APPRÉCIÉ :	<hr/> <hr/>
CE QUE J'AI APPRIS :	<hr/> <hr/>

3 MON PROJET OU MA RÉALISATION:	
CE QUE J'AI LE PLUS APPRÉCIÉ :	<hr/> <hr/>
CE QUE J'AI APPRIS :	<hr/> <hr/>



RÉSUMÉ DE VOS EXPÉRIENCES

(TRAVAIL, ACTIVITÉS BÉNÉVOLES, LOISIRS)

Osez découvrir, à l'intérieur de votre parcours, les aspects qui ont contribué à développer votre compétence et votre satisfaction personnelle.

Lorsque vous considérez l'ensemble de ces expériences, qu'est-ce qui en ressort?

Dans quelle(s) activité(s) avez-vous le mieux réussi? Qu'avez-vous le plus aimé?

Quelle(s) expérience(s) vous a(ont) donné le plus de satisfaction?



À la suite de ce relevé de vos expériences, que constatez-vous? Avez-vous l'impression de progresser? Quelle serait votre prochaine étape?

Quels sont vos principaux champs d'activités? Quelles sont vos principales compétences?

Bravo! Vous venez de poser un premier regard sur votre vie au travail. Faire un retour sur l'ensemble de vos expériences exige du temps et de la réflexion.

Afin de profiter au maximum de ce cheminement, nous vous proposons de poursuivre les prochains exercices selon votre rythme.

Il ne s'agit pas de gagner un marathon, mais plutôt de vivre l'expérience afin de mieux vous découvrir.



INVENTAIRE DE VOS COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES

Afin de vous aider à cerner vos compétences, suivez ces directives :

- ① Examinez la liste de compétences suivante et encerclez le chiffre correspondant à celles que vous possédez.
- ② Établissez le niveau de maîtrise des compétences en faisant un crochet ☑ dans la case appropriée.
- ③ Sélectionnez au moins 10 compétences en choisissant d'abord celles avec un niveau de maîtrise correspondant à « Excellent » et décrivez brièvement à quelle(s) expérience(s) se rattachent cette maîtrise de compétence.

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	NIVEAU DE MAÎTRISE			EXPÉRIENCES / VALIDATION Donnez un exemple pour les compétences perçues excellentes
	Peu	Moyen	Excellent	
(1) AMÉNAGEMENT DES HORAIRES (FIXER LES HORAIRES ET ORGANISER LES ÉVÉNEMENTS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(2) ANALYSE (SITUATIONS OU DONNÉES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(3) ANIMATION DE GROUPE (DIRIGER LES INTERACTIONS DANS UN GROUPE)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(4) ASSEMBLAGE (ÉQUIPEMENTS OU PIÈCES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(5) ATTEINTE D'OBJECTIFS (FIXER DES BUTS, Y TRAVAILLER ET LES ATTEINDRE)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(6) AUTO-ÉVALUATION DE SOI-MÊME	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(7) CALCULS (MATHÉMATIQUES OU ÉVALUATION DE RISQUES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	NIVEAU DE MAÎTRISE			EXPÉRIENCES / VALIDATION Donnez un exemple pour les compétences perçues excellentes
	Peu	Moyen	Excellent	
(8) COMMUNICATION (ENGAGER LE DIALOGUE OU PARTICIPER)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(9) COMPILATION (DONNÉES OU FAITS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(10) CONCURRENCE (RIVALISER AVEC LES AUTRES OU AIMER LA COMPÉTITION)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(11) CONSTRUCTION (OBJETS OU IMMEUBLES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(12) CONSULTATION (OFFRI SES SERVICES AUX AUTRES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(13) CONTRÔLE OU SUPERVISION (DE PERSONNES, DE PROCÉDÉS OU D'ÉQUIPEMENTS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(14) COORDINATION (ACTIVITÉS OU ÉVÉNEMENTS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(15) COORDINATION DE MOUVEMENTS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES (COURIR, GRIMPER, ETC.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(16) DÉCISION (CHOIX DE PROJETS OU DE RESSOURCES, ETC.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(17) DÉLÉGATION (TÂCHES OU RESPONSABILITÉS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	NIVEAU DE MAÎTRISE			EXPÉRIENCES / VALIDATION Donnez un exemple pour les compétences perçues excellentes
	Peu	Moyen	Excellent	
(18) DESSIN (PRODUITS OU SYSTÈMES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(19) DEXTÉRITÉ (D'EXÉCUTION)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(20) DIAGRAMME (DESSINS, TABLEAUX, SCHÉMAS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(21) DIRECTION (DIRIGER VERS DES BUTS ET SUPERVISER)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(22) DISPOSITION TYPOGRA- PHIQUE, MISE EN FORME (MATÉRIEL IMPRIMÉ, ÉLECTRONIQUE, ETC.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(23) ÉDITION (JOURNAUX, RAPPORTS OU AUTRES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(24) ÉLOCUTION OU RELATIONS PUBLIQUES (EN GROUPE, EN PUBLIC OU PAR LES MÉDIAS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(25) ENQUÊTE (QUESTIONNER, INVESTIGUER, INFORMER OU DÉCOUVRIR LES RAISONS DES ÉVÉNEMENTS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(26) ENREGISTREMENT (DONNÉES NUMÉRIQUES OU SCIENTIFIQUES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(27) ENSEIGNEMENT	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	NIVEAU DE MAÎTRISE			EXPÉRIENCES / VALIDATION Donnez un exemple pour les compétences perçues excellentes
	Peu	Moyen	Excellent	
(28) ESTIMATION (COÛTS, REVENUS OU AUTRES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(29) ÉVALUATION GLOBALE (RENDEMENTS, PROGRAMMES, PROCÉDÉS OU ÉVÉNEMENTS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(30) EXPOSITION (PRODUITS OU ÉQUIPEMENTS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(31) FONCTIONNEMENT (ÉQUIPEMENTS, MACHINES OU VÉHICULES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(32) INSPECTION OU EXAMEN (OBJETS, ÉTATS FINANCIERS OU AUTRES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(33) INSTRUCTION (PROCÉDURE ET MARCHE À SUIVRE)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(34) INTERPRÉTATION (DONNÉES, TERMINO- LOGIE SPÉCIALISÉE OU AUTRES LANGUES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(35) INVENTIONS MÉCANIQUES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(36) MENER UNE ENTREVUE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(37) MÉDIATION DE SITUATIONS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	NIVEAU DE MAÎTRISE			EXPÉRIENCES / VALIDATION Donnez un exemple pour les compétences perçues excellentes
	Peu	Moyen	Excellent	
(38) MESURER (ASPECTS TECHNIQUES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(39) MISE À JOUR (INFORMATIONS OU DOSSIERS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(40) MOBILISATION DE FONDS (DE PERSONNE À PERSONNE OU PAR LES MÉDIAS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(41) MONTAGE, INSTALLATION ET POSE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(42) NÉGOCIATION OU OBTENTION DES ACCORDS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(43) OBSERVATION (PHÉNOMÈNES PHYSIQUES, COMPORTEMENTS HUMAINS OU SITUATIONS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(44) ORGANISATION (INFORMATIONS, ÉVÈNEMENTS, RÉUNIONS, ETC.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(45) PERFORMANCE EN CALCUL MENTAL (COMPTER, INVENTORIER)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(46) PRÉSENTATION ORALE (S'ADRESSER À DES PETITS OU GRANDS GROUPES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(47) PROGRAMMATION (ÉVÈNEMENTS OU ACTIVITÉS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	NIVEAU DE MAÎTRISE			EXPÉRIENCES / VALIDATION Donnez un exemple pour les compétences perçues excellentes
	Peu	Moyen	Excellent	
(48) PUBLICITÉ (DE PERSONNE À PERSONNE OU DANS LES MÉDIAS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(49) RECHERCHES (OBTENIR DES INFORMATIONS OU DES DONNÉES PAR DES SONDAGES, ETC.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(50) RÉDACTION (CRÉATIVE OU DESCRIPTIVE)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(51) RENCONTRER LE PUBLIC (ACCUEIL, REPRÉSENTATION OU AUTRE)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(52) RÉPARATION (ÉQUIPEMENTS OU AUTRES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(53) SERVIR OU DÉFENDRE (UNE CAUSE, UNE PERSONNE)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(54) SURVEILLANCE (PERSONNES OU PROCÉDÉS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(55) SAVOIR TRAITER DES DONNÉES OU AUTRES INFORMATIONS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(56) TRADUCTION	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(57) TRAITEMENT DES PLAINTES (PARENTS, CLIENTÈLE, PUBLIC)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	NIVEAU DE MAÎTRISE			EXPÉRIENCES / VALIDATION Donnez un exemple pour les compétences perçues excellentes
	Peu	Moyen	Excellent	
(58) TRAVAIL DE PRÉCISION	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(59) UTILISATION D'INSTRUMENTS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
(60) VENTE (IDÉES, SERVICES OU PRODUITS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
AUTRES COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES NON RECENSÉES :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
AUTRES COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES NON RECENSÉES :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	



RÉSUMÉ DES COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES

Énumérez, par ordre de préférence, vos **dix meilleures compétences spécifiques**.

MES DIX MEILLEURES COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES	
①	_____
②	_____
③	_____
④	_____
⑤	_____
⑥	_____
⑦	_____
⑧	_____
⑨	_____
⑩	_____

Énumérez, par ordre de préférence, **dix compétences spécifiques que vous aimeriez développer**.

MES DIX COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES À DÉVELOPPER	
①	_____
②	_____
③	_____
④	_____
⑤	_____
⑥	_____
⑦	_____
⑧	_____
⑨	_____
⑩	_____

Utilisez la technique du remue-méninge pour préciser des moyens d'améliorer vos compétences.

EXERCICE COMPLÉMENTAIRE

L'exercice qui suit vous permettra d'estimer dans quelle(s) zone(s) d'application (les êtres vivants, les données, les choses) se trouvent vos principales compétences spécifiques.

Le contenu de vos activités et de vos compétences spécifiques s'exercent dans **trois zones d'application**:

Les êtres vivants

Les êtres humains, les animaux et les végétaux traités individuellement ou en groupe avec attention.

Il s'agit d'orienter, de discuter, d'instruire, de surveiller, de divertir, de persuader, de parler ou communiquer, de servir, de prendre soin, etc.

Les données

Des informations, des mots, des chiffres, des symboles, des idées, des expressions orales.

Il s'agit de synthétiser, de coordonner, d'analyser, de rassembler des données, de calculer, de copier, de comparer, etc.

Les choses

Des objets inanimés par rapport aux êtres vivants; des substances ou matières, des machines, des outils, du matériel; des produits.

Il s'agit d'ajuster, de travailler avec précision, de conduire ou contrôler, de faire fonctionner, de manipuler, d'alimenter ou retirer, de manutentionner, etc.

Ces aspects constituent une base fondamentale en orientation professionnelle, car on n'agit pas avec les êtres vivants comme avec les choses et avec les données comme avec les personnes.

*Ainsi, si vous désirez vous fixer des objectifs de carrière à l'intérieur de votre entreprise ou ailleurs, le premier choix à effectuer n'est pas celui d'un poste ou d'une profession, mais bien celui d'un **contenu de travail**.*



Revenez à l'exercice précédent portant sur 10 de vos compétences spécifiques.

Qu'y a-t-il en relation avec vos compétences spécifiques?

Des êtres vivants? Des données? Des choses?

À l'aide du tableau ci-dessous, reportez dix de vos compétences les plus importantes et identifiez par un crochet si elles se rattachent particulièrement à des êtres vivants, des données ou des choses.

MES COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES LES PLUS IMPORTANTES	ZONES D'APPLICATION		
	ÊTRES VIVANTS	DONNÉES	CHOSSES
①	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
②	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Imaginez, pendant quelques minutes, un contenu de travail qui serait idéal pour vous.
Ce travail ressemblerait à quelque chose comme:

Indiquez par ordre de priorité à quoi se rattacherait ce contenu de travail:

- Aux êtres vivants (personnes, animaux, végétaux)**
- Aux données**
- Aux choses**

Quelle(s) satisfaction(s) pourriez-vous en retirer?



INVENTAIRE DE VOS COMPÉTENCES GÉNÉRIQUES

Qu'est-ce qu'une compétence générique?

Il s'agit de capacités globales, parfois appelées «compétences transférables», en ce sens qu'on peut y faire appel autant dans la vie professionnelle que dans la vie personnelle. Au fil des années, vous les utiliserez dans une grande variété de situations. Elles tirent leur origine de vos expériences et de votre personnalité.

Que faut-il faire pour les découvrir?

Nous vous proposons un exercice afin de reconnaître ces compétences. Cet inventaire vous permettra de découvrir systématiquement vos forces et peut-être des points à améliorer afin d'augmenter votre efficacité personnelle.

Directives

Pour chacun des 55 énoncés, vous devez indiquer sur la feuille de réponses (page 73) dans quelle mesure l'énoncé caractérise votre comportement :

Pas du tout	encerclez	1
Un peu	encerclez	2
Modérément	encerclez	3
Beaucoup	encerclez	4
Entièrement	encerclez	5



QUESTIONNAIRE

VOS COMPÉTENCES GÉNÉRIQUES

Pas du tout	1
Un peu	2
Modérément	3
Beaucoup	4
Entièrement	5

1. Quand il y a un imprévu, je sais tout de suite quoi faire.
.....
2. Je travaille fort pour réaliser ce que je veux atteindre.
.....
3. Je trouve souvent des idées originales.
.....
4. J'aborde des activités d'une façon méthodique, organisée et étape par étape.
.....
5. Les gens s'associent facilement à moi pour réussir une tâche.
.....
6. J'apporte une attention particulière à la présentation et à la finition de mon travail.
.....
7. Je change facilement mes plans quand la situation l'exige.
.....
8. J'ai souvent confiance en ma capacité de réaliser un projet, une activité ou une tâche.
.....
9. Je suis particulièrement sensible aux besoins et aux sentiments des autres.
.....
10. J'aide ceux et celles qui ont de la difficulté à faire leur travail.
.....
11. Je prévois les conséquences à long terme de mes activités.
.....
12. Je sais ce qu'il y a à faire sans avoir besoin qu'on me le dise.
.....
13. J'apprécie un travail qui exige de la persévérance.
.....
14. J'utilise des matériaux et des ressources d'une façon originale et nouvelle.
.....
15. J'utilise des moyens d'action qui visent l'économie de temps et de ressources.
.....
16. J'obtiens facilement la collaboration et l'adhésion des autres.
.....
17. Quand je réalise un travail où j'entreprends quelque chose, j'aime que cela soit bien fait.
.....
18. J'adapte mon vocabulaire à mon interlocuteur et je suis capable d'ajuster mes comportements en fonction de différentes situations.
.....
19. Devant un groupe, j'ai confiance en moi.
.....
20. Je reconnais facilement la contribution des autres.
.....
21. J'apprécie davantage le travail d'équipe.
.....



Pas du tout	1
Un peu	2
Modérément	3
Beaucoup	4
Entièrement	5

22. Je cerne facilement les éléments importants d'un problème.
23. J'ai de la facilité à prendre des décisions.
24. Si cela est nécessaire, j'accepte de recommencer mon travail.
25. Je remets en question les méthodes de fonctionnement actuelles.
26. Je suis capable de fixer et de réaliser des objectifs.
27. J'influence les autres et les persuade d'accepter un point de vue.
28. Je pense souvent aux petits détails quand j'organise quelque chose ou lorsque j'effectue une tâche.
29. J'accepte les suggestions et les refus des autres.
30. Je reconnais ma valeur personnelle même si on ne me dit pas constamment que je travaille bien.
31. J'accepte que les autres fassent des remarques sur ce que je fais.
32. J'ai de la facilité à accepter les personnes telles qu'elles sont.
33. J'agis dans le sens des décisions de l'équipe.
34. J'intègre facilement des informations provenant de sources diverses.
35. Je résous de ma propre initiative les problèmes à mesure qu'ils surgissent.
36. Lorsque j'échoue une première fois, j'essaie à nouveau.
37. J'aime les travaux qui exigent de l'imagination.
38. J'examine les choses en détail.
39. Je vais chercher les forces de chacun pour réaliser une tâche.
40. Je suis une personne consciencieuse et minutieuse.
41. Je suis une personne flexible et réceptive aux situations nouvelles.
42. Je reconnais mes limites devant une tâche au-dessus de mes capacités.
43. Je fournis aux autres de la rétroaction utile et constructive.
44. Je gère facilement mes relations avec autrui à l'intérieur d'un groupe.
45. Face à des problèmes complexes, j'élabore des solutions efficaces.
46. Dans mon travail, je fais preuve d'initiative avant que la situation le demande.



Pas du tout	1
Un peu	2
Modérément	3
Beaucoup	4
Entièrement	5

47. Quand je rencontre des obstacles ou des problèmes, je fais des efforts pour finir ce que j'ai commencé.
48. Dans les choses que j'entreprends, j'apporte des idées et des solutions nouvelles.
49. J'évalue le temps nécessaire à l'exécution des tâches que j'ai à accomplir.
50. Dans un groupe, je motive et encourage les gens à tenir bon dans ce qu'ils ont à faire.
51. Je suis perfectionniste.
52. J'essaie différentes stratégies pour surmonter un problème.
53. J'initie et privilégie les contacts directs tout en établissant un climat de respect et de confiance.
54. Je fais les mises au point qui s'imposent dans une équipe de travail de façon directe.
55. Pour aller au cœur d'un problème, j'analyse et repère l'information pertinente.



FEUILLE DE RÉPONSES

VOS COMPÉTENCES GÉNÉRIQUES

J M A

Pas du tout **1**
Un peu **2**
Modérément **3**
Beaucoup **4**
Entièrement **5**

- | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|
| 1. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 29. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 30. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 31. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 32. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 33. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 34. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 35. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 36. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 37. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 38. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 39. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 40. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 41. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 42. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 43. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 44. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 45. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 46. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 47. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 48. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 49. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 50. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 51. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 52. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 53. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 54. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 55. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | |



AUTOCORRECTION DU QUESTIONNAIRE

INVENTAIRE DE VOS COMPÉTENCES GÉNÉRIQUES

Consignes

- ① Afin d'obtenir vos résultats, détachez la grille de notation à la page suivante.
- ② Inscrivez vos réponses à chacun des énoncés dans les espaces prévus, vis à vis du numéro approprié.
- ③ Faites le total de vos réponses pour chaque section.
- ④ Divisez ce total par cinq et reportez le résultat dans la case appropriée.
- ⑤ Transcrivez vos notes finales sur la ligne « Mes résultats » du tableau « Votre profil de compétences générique » à la page 77. Pour chaque compétence, noircissez la colonne de l'histogramme jusqu'au chiffre correspondant à votre résultat.



GRILLE DE NOTATION

INVENTAIRE DE VOS COMPÉTENCES GÉNÉRIQUES

Initiative

1	—	○	}	=	○
12	—	○			
23	—	○			
35	—	○			
46	—	○			
				÷	5
<input type="text"/>					

Adaptation

7	—	○	}	=	○
18	—	○			
29	—	○			
41	—	○			
52	—	○			
				÷	5
<input type="text"/>					

Créativité

3	—	○	}	=	○
14	—	○			
25	—	○			
37	—	○			
48	—	○			
				÷	5
<input type="text"/>					

Persistance

2	—	○	}	=	○
13	—	○			
24	—	○			
36	—	○			
47	—	○			
				÷	5
<input type="text"/>					

Leadership

5	—	○	}	=	○
16	—	○			
27	—	○			
39	—	○			
50	—	○			
				÷	5
<input type="text"/>					

Sens de la planification

4	—	○	}	=	○
15	—	○			
26	—	○			
38	—	○			
49	—	○			
				÷	5
<input type="text"/>					



Souci du travail bien fait

6 — ○ }
17 — ○ } = ○
28 — ○ } ÷ 5
40 — ○ }
51 — ○ }

Préoccupation et sollicitude envers les autres

9 — ○ }
20 — ○ } = ○
32 — ○ } ÷ 5
43 — ○ }
53 — ○ }

Confiance en soi

8 — ○ }
19 — ○ } = ○
30 — ○ } ÷ 5
31 — ○ }
42 — ○ }

Résolution de problème

11 — ○ }
22 — ○ } = ○
34 — ○ } ÷ 5
45 — ○ }
55 — ○ }

Esprit d'équipe

10 — ○ }
21 — ○ } = ○
33 — ○ } ÷ 5
44 — ○ }
54 — ○ }



VOTRE PROFIL DE COMPÉTENCES GÉNÉRIQUES

Transcrivez vos notes finales sur la ligne « Mes résultats ». Puis, pour chaque compétence, noircissez la colonne de l'histogramme jusqu'au chiffre correspondant à votre résultat.

	Initiative	Créativité	Leadership	Adaptation	Persistance	Sens de la planification	Souci du travail bien fait	Confiance en soi	Esprit d'équipe	Préoccupation et sollicitude envers les autres	Résolution de problème
5											
4											
3											
2											
1											
0											
MES RÉSULTATS (PAGES 75 ET 76)											



INTERPRÉTATION DE VOTRE PROFIL

Vous trouvez ci-dessous une description de chacune des compétences génériques de l'inventaire. Lisez-les bien, observez votre profil et répondez à l'exercice « Résumé des compétences génériques » portant sur l'interprétation de votre profil.

Initiative	L'esprit d'initiative correspond à la capacité d'entreprendre quelque chose au-delà des demandes et des besoins.
Créativité	La créativité correspond à la capacité de pouvoir créer des choses nouvelles ou de penser à des manières nouvelles de réaliser des tâches au travail.
Leadership	Le leadership correspond à la capacité de prendre en charge la direction d'un groupe ou d'une activité.
Adaptation	L'adaptation correspond à la capacité d'être souple pour faire face à des changements et à des imprévus dans le milieu de travail.
Persistance	La persistance correspond à la capacité de mener un travail à terme de manière constante et continue malgré les obstacles rencontrés.
Sens de la planification	Le sens de la planification correspond à la capacité d'organiser son travail et de prendre les moyens pour exécuter une tâche ou atteindre les résultats selon un plan et des délais prévus.
Souci du travail bien fait	Le souci du travail bien fait correspond à la capacité de prêter attention aux détails et à exécuter des tâches en s'imposant des normes de qualité.
Confiance en soi	La confiance en soi correspond à la capacité de se reconnaître une valeur personnelle et d'être sûr ou sûre de soi face à des contrariétés et des situations exigeantes, sans perdre ses moyens.
Esprit d'équipe	L'esprit d'équipe correspond à la capacité d'effectuer les tâches qui nous sont confiées tout en collaborant avec un groupe de personnes à la réalisation d'un objectif commun.
Préoccupation et sollicitude envers les autres	La préoccupation et la sollicitude envers les autres correspond à la capacité de porter attention aux besoins des autres, d'être capable d'écouter et d'établir une relation constructive avec les autres.
Résolution de problème	La résolution de problème correspond à la capacité de découvrir la solution à une difficulté par des moyens intuitifs ou rationnels.

RÉSUMÉ DES COMPÉTENCES GÉNÉRIQUES

Examinez votre profil de compétences génériques de la page 77. À quel niveau vos résultats se trouvent-ils?

Quelles sont les compétences génériques où vous avez obtenu des scores élevés?

Les scores élevés peuvent vous fournir une indication précieuse des compétences qui vous représentent « beaucoup » ou « entièrement ». Ceci signifie que vous démontrez une bonne maîtrise de ces compétences. Associez-vous, dans la mesure du possible, à des environnements de travail qui réclament ce type de compétences.

Quelles sont les compétences génériques où vous avez obtenu des scores plutôt bas?

Les scores bas décrivent des compétences qui vous représentent « peu » ou « pas du tout ». Certains diront qu'elles peuvent représenter un potentiel à développer. Si l'absence de ces compétences nuit considérablement à votre efficacité, il faut mettre au point une stratégie destinée à modifier, si possible, cette situation.



VOS TRAITS CARACTÉRISTIQUES EN TANT QUE PERSONNE AU TRAVAIL

Lorsque vous cherchez à développer votre potentiel, il est important de tenir compte de vos compétences. De même, prendre en considération l'ensemble de vos caractéristiques en tant que travailleur ou travailleuse vous permettra de déterminer si vous avez le profil psychologique de l'emploi.

Bien que chaque personne possède ses caractéristiques propres, nous remarquons que des travailleurs et travailleuses d'un domaine donné possèdent aussi des caractéristiques communes.

Pensez à des travailleurs et des travailleuses dans le domaine de la vente, des arts ou dans le domaine technique. Remarquez-vous des différences entre ces types de travailleurs au niveau de leur mentalité, de leurs intérêts, de leurs habiletés ou de leurs façons de communiquer ?

Des recherches en psychologie des professions réalisées par le professeur John Holland nous fournissent à ce sujet un éclairage intéressant. On y a identifié six types de personnalité recherchant chacun des milieux ou des environnements de travail qui leur conviennent. À ces six types de personnalité correspondent donc six environnements professionnels. Lorsqu'il y a concordance entre la personnalité et l'environnement, les études tendent à démontrer des effets très positifs autant pour la personne que pour l'entreprise.



EXERCICE

VOS TRAITES CARACTÉRISTIQUES EN TANT QUE PERSONNE AU TRAVAIL

Afin d'identifier vos principales caractéristiques en tant que travailleur, nous vous proposons l'exercice suivant :

Commencez par lire la description des types de personnalité et identifiez ceux qui vous conviennent le mieux par ordre d'importance. Vous pouvez vous aider du questionnaire qui suit la description de chacun des types pour réaliser cet exercice.

Attention

Très peu de personnes rencontrent toutes les caractéristiques d'un type de personnalité. Attardez-vous plutôt à remarquer quelles sont vos principales tendances.



DESCRIPTION DU TYPE R: RÉALISTE

La personne de type réaliste...

- ✓ Démontre une préférence marquée pour les tâches physiques et la manipulation systématique ou ordonnée d'objets, d'outils ou de machines ;
- ✓ Recherche des activités concrètes qui donnent des résultats tangibles ;
- ✓ Privilégie le travail manuel et éprouve beaucoup de satisfaction à créer des choses avec ses mains ;
- ✓ Se décrit comme stable, pratique, franche et sincère.

La personne de ce type fait preuve d'une bonne endurance physique et aime travailler à l'extérieur avec des outils et des machines.

Elle se sent plutôt mal à l'aise dans les activités de type social qui demandent des habiletés verbales et supposent des relations interpersonnelles. Elle est perçue comme étant timide et réservée.

La personne de type réaliste cherche à acquérir des habiletés manuelles, mécaniques, électriques ou techniques. Elle est habituellement portée à rejeter les activités où il faut enseigner à autrui et ce qui est à caractère social.



TYPE RÉALISTE

PLUTÔT OUI PLUTÔT NON

CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES

Suis-je une personne pratique et concrète ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que les qualités de simplicité et d'authenticité me caractérisent ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je fiable ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que le « gros bon sens » est un trait dominant de ma personnalité ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je généralement une personne précise et patiente dans les tâches à réaliser ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

HABILITÉS ET APTITUDES

Ai-je une bonne dextérité manuelle (aisance dans la manipulation d'outils ou de machines) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que je possède des aptitudes très élevées de coordination et de perception spatiale ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je capable de visualiser les choses à l'aide de dessins ou de symboles ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que je possède le sens de la mécanique ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Au travail suis-je capable de supporter les intempéries et le bruit ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTÉRÊTS ET GOÛTS

Est-ce que le travail de plein air, à l'extérieur et en contact avec la nature m'intéresse ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que le travail en rapport avec les plantes ou les animaux m'attire ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je de l'attraction pour les activités mécaniques ou techniques ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je le goût de travailler avec des outils et des machines ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

VALEURS ET BESOINS

Est-ce que je considère importants les avantages matériels ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je du plaisir dans l'exécution d'une tâche ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je besoin de manipuler des appareils dans mon travail ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que j'attache de l'importance à l'exercice physique ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ce type de personnalité reflète qui je suis...

- Pas du tout
- Un peu
- Beaucoup



DESCRIPTION DU TYPE 1: INVESTIGATEUR

La personne de type investigateur...

- ✓ Démontre une préférence pour la recherche sur des phénomènes physiques, biologiques ou culturels afin de les comprendre ou de les expliquer;
- ✓ Recherche les activités qui l'amènent à jouer avec les idées, les mots et les symboles;
- ✓ Est douée d'une grande curiosité et retire beaucoup de satisfaction à analyser et à résoudre des problèmes abstraits;
- ✓ Recherche des défis compliqués et démontre une tendance à l'originalité et à la création, surtout dans le domaine scientifique.

La personne de ce type préfère travailler seule. Elle ne recherche pas les regroupements sociaux et tend à éviter les contacts interpersonnels très étroits. Elle s'intéresse peu à des postes de direction et déteste les activités de répétition et le domaine de la vente. C'est une personne plutôt solitaire, réservée et peu sociable.

La personne de type investigateur a tendance à acquérir et développer des habiletés scientifiques et mathématiques. Elle se décrit comme une personne intellectuelle, rationnelle, curieuse, observatrice, critique et indépendante. Elle tend en bref à éviter tout ce qui suppose persuasion, contacts humains et tâches répétitives.



TYPE INVESTIGATEUR

PLUTÔT OUI PLUTÔT NON

CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES

Est-ce que je me considère comme étant une personne intellectuelle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je méthodique?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je une personne peu active ou peu encline à me faire connaître et à être populaire?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je une personne logique, critique et observatrice?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que je suis une personne prudente dans mes jugements?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

HABILITÉS ET APPITUDES

Suis-je capable de comprendre les processus et le fonctionnement de mécanismes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je de la facilité à comprendre les principes et le fonctionnement de quelque chose à partir de symboles ou de schémas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je capable de concision (exprimer une idée en peu de mots) et de précision (dans les idées, les mots et la manipulation d'appareils)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je une personne curieuse pour chercher à comprendre ou à expliquer les phénomènes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je la capacité de travailler dans une perspective à long terme (tolérer et attendre des mois avant de constater les résultats d'une recherche)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je capable de formuler une problématique de recherche?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTÉRÊTS ET GOÛTS

Ai-je de l'intérêt pour les opérations mathématiques?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je de l'intérêt pour les travaux de recherche?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je une préférence pour l'observation et la mesure de précision?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je de la curiosité pour des phénomènes naturels ou culturels?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je de l'attraction pour le domaine des sciences?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

VALEURS ET BESOINS

Est-ce que j'accorde de l'importance à la stimulation intellectuelle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je besoin d'indépendance?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que je valorise le travail solitaire?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ce type de personnalité reflète qui je suis...

- Pas du tout
- Un peu
- Beaucoup



DESCRIPTION DU TYPE A : ARTISTIQUE

La personne de type artistique...

- ✓ Démontre une préférence pour des tâches vaguement définies, libres et non systématiques qui supposent la manipulation de matériaux visant à créer un projet de forme artistique;
- ✓ Valorise la beauté et les qualités esthétiques;
- ✓ Recherche les activités lui permettant de s'exprimer dans une grande variété de moyens, notamment les arts plastiques ou décoratifs, la musique, l'écriture ou la photographie;
- ✓ Est peu intéressée par les activités qui requièrent une grande force physique, les problèmes structurés, l'ordre et les règlements, le travail de bureau et les affaires;
- ✓ Est plutôt non conventionnelle et désordonnée.

La personne de ce type se décrit habituellement comme une personne originale, émotive, sensible, intuitive, indépendante et idéaliste.



TYPE ARTISTIQUE

PLUTÔT OUI PLUTÔT NON

CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES

Suis-je une personne intuitive?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que je suis une personne créative et originale?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je flexible?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je une personne encline à changer des choses ou désireuse de le faire?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que je fais preuve d'imagination?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je une personne spontanée et émotive?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

HABILITÉS ET APPITUDES

Ai-je de la facilité à exprimer des émotions à travers des objets ou des idées?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je une personne portée à transformer ce qui existe pour en faire quelque chose de nouveau (esprit créateur)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je capable d'une grande discipline personnelle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je capable de créer et d'utiliser mon émotivité?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je le sens de l'esthétique?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTÉRÊTS ET GOÛTS

Ai-je de l'attirance pour le domaine des arts?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je le goût pour la création d'objets?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je le goût de maîtriser plusieurs langues?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je de l'intérêt pour la lecture et l'écriture?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

VALEURS ET BESOINS

Est-ce que j'attache de l'importance à l'esthétisme?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que j'accorde de la valeur à la création?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je besoin de longues périodes libres?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que j'accorde de la valeur à ma sensibilité personnelle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ce type de personnalité reflète qui je suis...

- Pas du tout
- Un peu
- Beaucoup



DESCRIPTION DU TYPE S :
SOCIAL

La personne de type social...

- ✓ Démontre une préférence pour des activités qui supposent des relations soutenues avec les gens dans le but de les aider sous différentes formes : renseigner, former, conseiller ou soigner ;
- ✓ S'intéresse aux problèmes sociaux, psychologiques ou moraux ;
- ✓ Recherche les activités où les relations interpersonnelles étroites jouent un rôle important.;
- ✓ Préfère régler des problèmes par la discussion et par l'amélioration des rapports entre les individus.

La personne de ce type est coopérative, démocratique et se considère pleine d'entrain et populaire. Elle a de la facilité à s'exprimer et fait preuve de délicatesse envers les autres. Elle cherche à comprendre les autres et se soucie du bien-être des personnes. Elle se décrit comme sociable, bienveillante, responsable, chaleureuse, digne de confiance et humaine.

La personne de type social est peu intéressée par l'effort physique, les occupations manuelles ou techniques. Elle cherche plutôt à acquérir des compétences en matière de relations humaines.



TYPE SOCIAL

PLUTÔT
OUI

PLUTÔT
NON

CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES

Suis-je une personne disposée à la collaboration?

Est-ce que je suis une personne compréhensive et attentive aux autres?

Suis-je une personne dévouée?

Ai-je la caractéristique d'être une personne communicative?

Suis-je sympathique face à autrui?

HABILITÉS ET APTITUDES

Ai-je l'habileté de réaliser des travaux de longue haleine?

Suis-je capable de communiquer clairement mes émotions et mes propres réactions?

Suis-je capable d'envisager plusieurs manières de communiquer avec autrui?

Est-ce que je démontre une facilité d'expression écrite et orale?

INTÉRÊTS ET GOÛTS

Ai-je de l'intérêt pour les sciences humaines?

Ai-je de l'intérêt pour les activités verbales?

Ai-je de l'intérêt pour aider les gens?

Ai-je le goût d'enseigner?

VALEURS ET BESOINS

Est-ce que j'accorde de l'importance aux autres?

Est-ce que j'accorde de l'importance aux relations interpersonnelles?

Est-ce que j'accorde de l'importance à l'expression verbale?

Est-ce que j'accorde de l'importance à l'esprit de collaboration?

Ce type de personnalité reflète qui je suis...

- Pas du tout
- Un peu
- Beaucoup



DESCRIPTION DU TYPE E : ENTREPRENANT

La personne de type entrepreneurant...

- ✓ Démontre une préférence pour les activités où elle amène les autres à atteindre des objectifs organisationnels ou qui ont pour but d'accumuler des richesses matérielles ;
- ✓ Apprécie les tâches qui lui permettent de prendre la direction des opérations ;
- ✓ Habile sur le plan verbal, elle aime influencer les autres par son pouvoir de persuasion et par son sens de la planification ;
- ✓ Retire de la satisfaction à vendre des idées ou des produits et à convaincre les autres à son opinion.

La personne de ce type valorise le pouvoir politique, le statut social élevé et la réussite financière. Elle est énergique, ambitieuse, dominatrice, sociable, optimiste et dynamique. Les tâches exigeant une grande précision, beaucoup de minutie et qui nécessitent de longues périodes de réflexion la rebutent.

La personne de type entrepreneurant a des traits de caractère qui en font un leader capable de diriger les autres, de prendre des décisions et de réaliser des projets d'envergure. Elle cherche habituellement à acquérir des compétences en matière de leadership, de persuasion et de relations interpersonnelles.



TYPE ENTREPRENANT

PLUTÔT
OUI

PLUTÔT
NON

CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES

Suis-je une personne ambitieuse?

Ai-je une personnalité dirigeante?

Suis-je optimiste?

Suis-je responsable?

Ai-je une bonne confiance en moi?

Suis-je une personne débrouillarde?

HABILITÉS ET APTITUDES

Suis-je capable de planification?

Est-ce que je sais initier et maintenir des contacts avec les autres?

Suis-je capable d'entrepreneuriat, c'est-à-dire de supporter les risques relatifs à la réalisation d'un projet?

Ai-je de la facilité à vivre avec des horaires de travail comprenant des heures inhabituelles?

Suis-je capable de motiver les autres au travail et de les diriger?

INTÉRÊTS ET GOÛTS

Ai-je le goût pour l'administration?

Ai-je de l'intérêt pour la vente et le commerce?

Ai-je le goût de rencontrer quotidiennement des gens?

Suis-je une personne encline et intéressée à influencer les gens?

VALEURS ET BESOINS

Est-ce que j'accorde de l'importance au prestige?

Est-ce que j'attache de l'importance aux avantages matériels?

Est-ce que je mets l'accent voulu sur l'organisation de mon travail?

Sens-je une personne tentée de superviser et de diriger?

Ce type de personnalité reflète qui je suis ...

- Pas du tout
- Un peu
- Beaucoup



DESCRIPTION DU TYPE C : CONVENTIONNEL

La personne de type conventionnel...

- ✓ Démontre une préférence pour les activités qui supposent le traitement méthodique, ordonné et expressément défini de données, par exemple à des fins économiques ou qui sont fixées par l'organisation dont elle fait partie;
- ✓ Apprécie les situations interpersonnelles et professionnelles où les structures sont bien définies et où elle sait clairement ce que l'on attend d'elle;
- ✓ Préfère davantage exécuter que diriger. Ce qui compte est l'exactitude et la rapidité d'exécution;
- ✓ S'accommode bien des tâches répétitives et ne cherche pas spécialement la compagnie des autres.

La personne de ce type accepte bien l'autorité et est à l'aise dans une structure administrative. Elle a peu d'intérêt pour les activités qui demandent des habiletés physiques ou des relations interpersonnelles soutenues. Elle se décrit comme une personne stable, conformiste, consciencieuse, responsable, précise, persévérante et calme. Elle est particulièrement habile avec les mots et les chiffres et cherche à acquérir des compétences en matière de travail de bureau, de calcul et de mécanismes commerciaux.



TYPE CONVENTIONNEL

PLUTÔT
OUI

PLUTÔT
NON

CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES

Ai-je une personnalité conservatrice?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je une personne méthodique et consciencieuse?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je une personne digne de confiance et loyale?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je une personne pondérée?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je de la persévérance?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

HABILITÉS ET APTITUDES

Ai-je l'habileté d'exécuter avec rapidité et précision un travail?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je les aptitudes requises pour le classement des données et des documents?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suis-je capable de fonctionner avec des normes et des règlements?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que j'ai le souci de bien faire les choses jusque dans les moindres détails?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je la capacité d'organisation?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTÉRÊTS ET GOÛTS

Est-ce que je préfère effectuer un travail concret et répétitif?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je une préférence pour l'exécution de tâches précises avec des données?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que je préfère avoir des directives claires pour le travail à faire?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je une préférence pour un travail qui est bien défini et structuré?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ai-je une préférence pour le travail de bureau?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

VALEURS ET BESOINS

Ai-je besoin de travailler dans un environnement physique agréable?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que j'accorde de l'importance à des directives claires?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que je valorise l'exécution de tâches précises et rapides?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que je valorise le respect de l'autorité?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ce type de personnalité reflète qui je suis...

- Pas du tout
- Un peu
- Beaucoup



VOS VALEURS FONDAMENTALES

« S'il veut être en paix avec lui-même, un musicien doit faire de la musique, un peintre peindre, un poète écrire... ». Cette phrase d'Abraham Maslow permet d'introduire le sujet des valeurs, car elles représentent bien souvent ce qu'il y a de plus profond en nous-mêmes.

Quelle est votre échelle de valeurs ?

Tout au long de cette partie, vous allez essayer de découvrir les éléments essentiels de votre identité. Votre échelle de valeurs, c'est tout simplement l'ensemble de ce que vous croyez important dans votre vie. Vos valeurs sont observables à partir de vos choix et de vos gestes quotidiens. Elles donnent une direction et un sens à votre vie.



EXERCICE

VOS VALEURS FONDAMENTALES

Approfondissez votre réflexion portant sur les valeurs à l'aide de l'exercice qui suit.

Cet exercice met en lumière plusieurs valeurs fondamentales communément adoptées. Il est inspiré du livre « Créer sa raison d'être. La puissance de l'intention » de Richard J. Leider (1988).

Consignes

Indiquez, à l'aide d'un crochet ☑, l'importance que vous accordez à chacune d'entre elles. Consacrez à cet exercice tout le temps voulu afin de bien évaluer l'influence que ces valeurs exercent sur votre vie.



MES VALEURS FONDAMENTALES	NIVEAU D'IMPORTANCE				
	Presque pas	Un peu	Modérément	Assez	Énormément
	1	2	3	4	5
(1) À L'AMITIÉ ET L'AFFECTION (CHALEUR, ATTENTION ET AMOUR)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(2) À L'ALTRUISME (ÊTRE UTILE AUX AUTRES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(3) À L'ARGENT (AVOIR UNE REVENU ÉLEVÉ, RICHESSE ET POSSESSION)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(4) À L'AUTOSUFFISANCE (AUTONOMIE ET INDÉPENDANCE)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(5) À L'AUTHENTICITÉ (SINCÉRITÉ ET FRANCHISE)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(6) À L'AVENTURE (EXPLORATION, RISQUES ET ENTHOUSIASME)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(7) À LA CROISSANCE PERSONNELLE (ÉVOLUTION CONSTANTE DE SOI)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(8) À L'EXPERTISE (COMPÉTENCE DANS UN DOMAINE VALORISÉ)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(9) À LA FAMILLE (ENVIRONNEMENT HARMONIEUX ET JOYEUX)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(10) AU LEADERSHIP (INFLUENCER ET GUIDER LES EFFORTS DES AUTRES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(11) À LA LIBERTÉ (INDÉPENDANCE ET LIBERTÉ DE CHOIX)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(12) AU PLAISIR (SATISFACTION, JOIE ET DIVERTISSEMENT)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(13) À LA RECONNAISSANCE (ADMIRATION ET RESPECT DES AUTRES, RENOM)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(14) À LA RÉUSSITE (ACCOMPLISSEMENT ET SUCCÈS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(15) À LA SAGESSE (COMPRÉHENSION, MATURITÉ ET PERSPICACITÉ)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(16) À LA SANTÉ PHYSIQUE (BEAUTÉ ET VITALITÉ)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(17) À LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE (BIEN-ÊTRE INTÉRIEUR)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(18) À LA SÉCURITÉ (STABILITÉ)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(19) À LA SPIRITUALITÉ (SENS DE LA VIE, CROYANCES RELIGIEUSES ET MORALES)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(20) AU TRAVAIL SIGNIFICATIF (TRAVAIL APPROPRIÉ ET ENRICHISSANT)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Cette méthode de clarification vous aidera à bâtir votre propre échelle de valeurs.

ÉTAPE 1

À la suite de l'exercice précédent, transcrivez ci-dessous les sept valeurs que vous avez jugées « énormément » importantes.

A _____
B _____
C _____
D _____
E _____
F _____
G _____

ÉTAPE 2

À l'aide du tableau ci-dessous, comparez vos valeurs entre elles (A et B; A et C; etc.) et encerclez dans chaque case la lettre qui domine, c'est-à-dire celle qui est la plus importante des deux (par ex., si entre A et B, B est la plus importante, encerclez B).

Quelle est la valeur dominante...

Entre: A et B
Entre: A et C
Entre: A et D
Entre: A et E
Entre: A et F
Entre: A et G
Entre: B et C
Entre: B et D
Entre: B et E
Entre: B et F
Entre: B et G

Entre: C et D
Entre: C et E
Entre: C et F
Entre: C et G
Entre: D et E
Entre: D et F
Entre: D et G
Entre: E et F
Entre: E et G
Entre: F et G



ÉTAPE 3

Inscrivez le **nombre de fois que chacune des lettres a été encerclée**. Reportez le résultat vis-à-vis de chacune des lettres correspondant à vos valeurs.

- A
- B
- C
- D
- E
- F
- G

ÉTAPE 4

Inscrivez vos valeurs par ordre de priorité en considérant le résultat obtenu à l'étape 3.

MON ÉCHELLE DE VALEURS PAR ORDRE D'IMPORTANCE

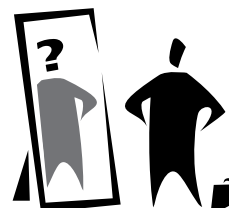
ORDRE (LETTRE) NOM DE LA VALEUR

- ① () _____
- ② () _____
- ③ () _____
- ④ () _____
- ⑤ () _____
- ⑥ () _____
- ⑦ () _____



BILAN

SYNTHÈSE DE LA SECTION 3



Il s'agit ici de reporter (mots-clés) l'ensemble des résumés que vous avez faits jusqu'à maintenant dans cette section et qui constituent des éléments importants de votre vie au travail.

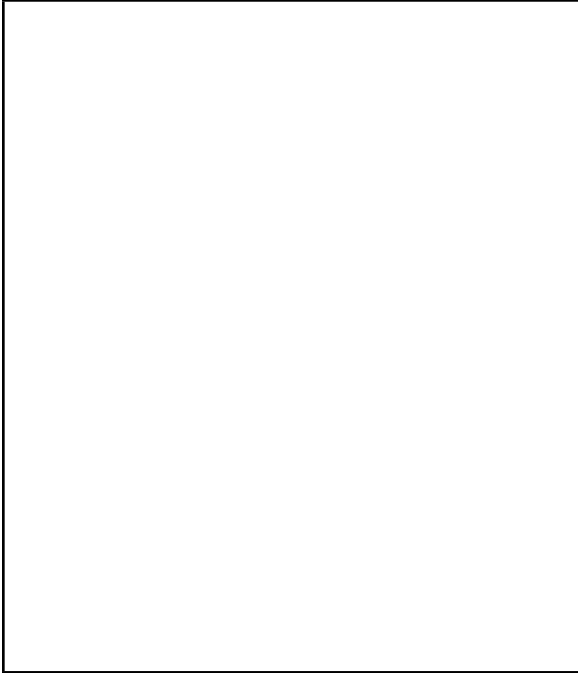
**LES POINTS FORTS
DE MA FORMATION**
PAGE 48

**VOS PRINCIPALES RÉALISATIONS
À TRAVERS VOTRE TRAVAIL**
PAGE 52

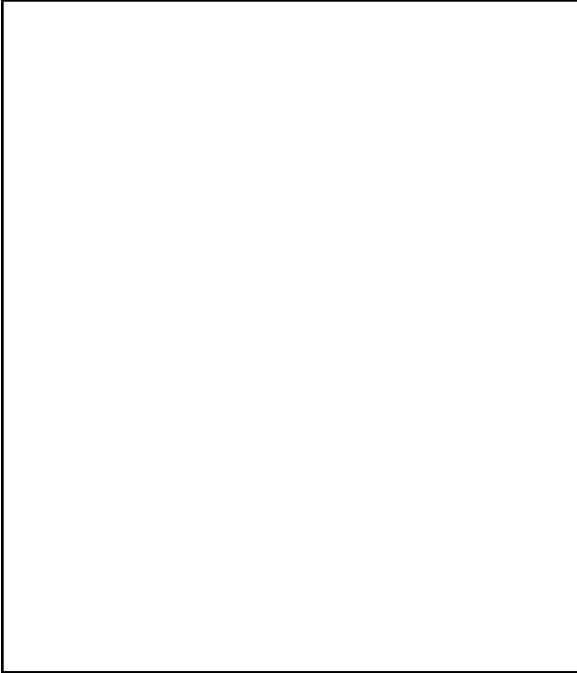
**VOS RÉALISATIONS À TRAVERS
VOS ACTIVITÉS BÉNÉVOLES ET
VOS LOISIRS** PAGE 54

**VOS EXPÉRIENCES
(TRAVAIL, ACTIVITÉS BÉNÉVOLES
ET LOISIRS)** PAGES 55 ET 56

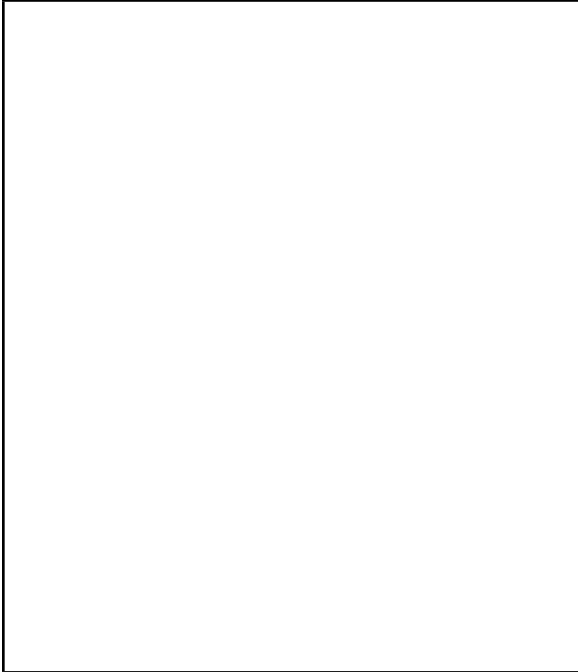
**MES PRINCIPALES
COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES**
PAGE 64



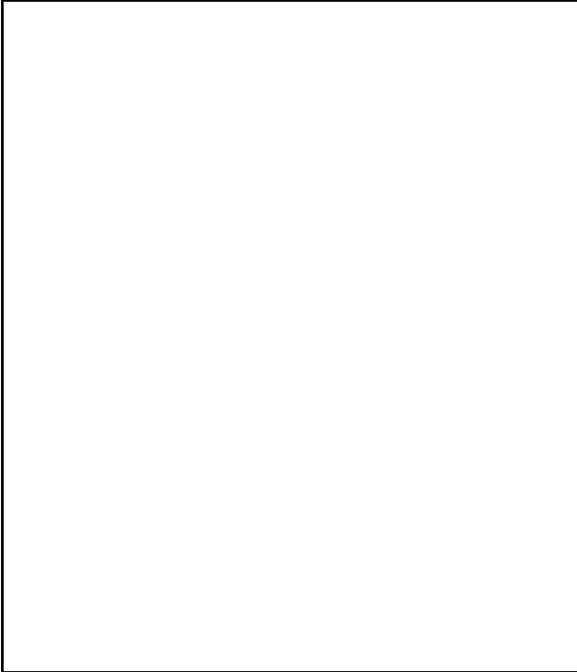
**MES PRINCIPALES
COMPÉTENCES GÉNÉRIQUES**
PAGE 79



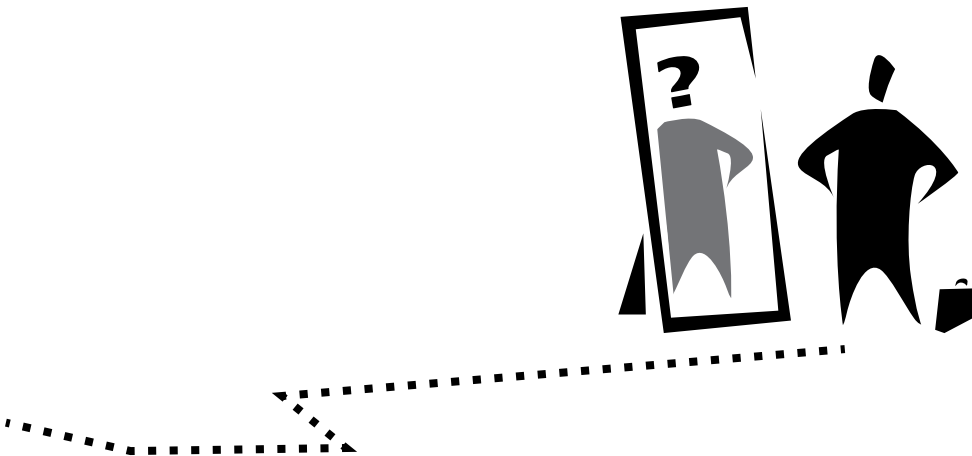
**MES TRAITES CARACTÉRISTIQUES
EN TANT QUE PERSONNE AU
TRAVAIL (TYPES)**
PAGE 94



MES VALEURS FONDAMENTALES
PAGES 99 ET 100



Maintenant que vous avez une meilleure perception de vous-même, mobilisez votre énergie afin d'identifier ce que vous désirez dans votre vie et dans votre carrière. Vous êtes prêt à entreprendre la section 4. Elle comporte plusieurs arrêts dans les dimensions plus personnelles de votre vie: santé, familiale, financière, sociale, spirituelle, épanouissement personnel. Vous serez à même d'identifier ce que vous désirez développer en priorité. **Bonne navigation!**



FICHE D'ÉVALUATION DE LA SECTION 3

Nom

Jour Mois Année

 Dans cette section, dans quelle mesure avez-vous achevé les activités suivantes?			Avez-vous trouvé ces exercices adéquats? Procédez en deux étapes: (A) Jugez si l'exercice était adéquat ou non (B) Attribuez le degré approprié entre 0 et 4				
Je ne l'ai pas fait	Je l'ai fait partiellement	Je l'ai fait entièrement	INADÉQUAT		ADÉQUAT		
Inadéquat	Presque adéquat	Peu adéquat	Adéquat	Exceptionnel			

SECTION 3 AU TRAVAIL: QUI ÊTES-VOUS ?

Exercices	Pages								
		▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Résumé de vos diverses formations	48	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	0	1	2	3	4
Résumé de vos expériences (travail, activités bénévoles, loisirs)	55 à 56	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	0	1	2	3	4
Résumé de vos compétences spécifiques	64	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	0	1	2	3	4
Exercice complémentaire	66 à 67	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	0	1	2	3	4
Résumés de vos compétences génériques	79	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	0	1	2	3	4
Résumé de vos caractéristiques en tant que personne au travail	94	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	0	1	2	3	4
Mon échelle de valeurs par ordre d'importance	98 à 100	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	0	1	2	3	4
Synthèse-bilan de la section 3	101 à 102	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	0	1	2	3	4

ÉVALUATION DE L'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA SECTION 3

Nous vous demandons d'évaluer l'évolution de votre maîtrise de chacun des objectifs de cette section. Dans la première colonne, dites jusqu'à quel point votre maîtrise était suffisante **avant** de faire les activités de cette section, puis, dans la deuxième colonne, évaluez votre maîtrise **après** avoir complété la section.

Dans les deux cas, procédez en deux étapes :

- (A) Jugez si votre maîtrise de l'objectif était suffisante ou non, puis
- (B) Attribuez le degré approprié :
 - 0 Insuffisante
 - 1 Presque suffisante
 - 2 Suffisante
 - 3 Plus que suffisante
 - 4 Exceptionnelle

SECTION 3 AU TRAVAIL : QUI ÊTES-VOUS ?

Évaluez votre
DEGRÉ DE MAÎTRISE
de chacun des objectifs suivants
AVANT de débiter la section et
APRÈS l'avoir complétée

	DEGRÉ DE MAÎTRISE AVANT DE DÉBUTER LA SECTION					DEGRÉ DE MAÎTRISE APRÈS AVOIR COMPLÉTÉ LA SECTION				
	Insuffisant		Suffisant			Insuffisant		Suffisant		
	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
▼										
OBJECTIFS:										
Identifier les étapes significatives de votre développement	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Préciser vos compétences génériques et spécifiques	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Identifier les traits dominants de votre personnalité	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Préciser les valeurs fondamentales qui orientent vos actions et votre avenir	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Produire un bilan-synthèse de l'ensemble de ces caractéristiques	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4





SECTION 4

**VOTRE VIE PERSONNELLE ET VOTRE TRAVAIL:
OÙ EST LE POINT D'ÉQUILIBRE?**



SECTION 4

VOTRE VIE PERSONNELLE ET VOTRE TRAVAIL: OÙ EST LE POINT D'ÉQUILIBRE?

Lorsque vous avez décidé d'utiliser ce guide, vous pensez probablement avant tout à l'organisation de votre vie au travail. Or, la réussite de votre vie au travail est intimement liée au développement harmonieux de l'ensemble de vos projets de vie.

Arrêtez-vous maintenant et prenez quelques instants afin d'examiner votre manière de vivre. Quel genre de vie menez-vous? Qu'est-ce que vous aimeriez changer progressivement dans votre vie?

Cette section du guide vous permettra d'évaluer votre vitalité à travers les dimensions suivantes:

- ✓ De santé;
- ✓ Familiale;
- ✓ Financière;
- ✓ Sociale;
- ✓ Spirituelle;
- ✓ D'épanouissement personnel.

L'évaluation de ces dimensions vous donnera une meilleure perspective de votre situation actuelle. Vous serez ainsi capable d'identifier ce que vous voulez développer. Avant d'amorcer l'exercice, lisez ce que comprend chacune des dimensions. Nous vous encourageons à travailler l'ensemble des six dimensions. Vous pouvez décider quelle est la dimension que vous souhaitez travailler en premier.

L'important, c'est de commencer là où vous êtes le plus à l'aise.



Chacune des dimensions comprend une liste d'activités. Lisez-la attentivement. Si vous êtes satisfait de l'importance que vous accordez à cette activité, cochez dans l'espace approprié. Cette réflexion vous permettra de repérer les activités dans lesquelles vous ressentez un besoin de changement ainsi que les activités avec lesquelles vous composez harmonieusement à l'heure actuelle.

Laissez passer du temps et retournez un peu plus tard à cette évaluation. Marquez d'un astérisque (*) les activités pour lesquelles vous avez répondu « insatisfait », mais que vous aimeriez travailler à court terme. Puis, encerclez les astérisques des activités qui vous semblent les plus plaisantes ou satisfaisantes à travailler immédiatement.

Dans la feuille intitulée « Priorités », identifiez ce que vous voulez préciser et spécifiez ce que vous allez faire concrètement. Indiquez aussi les bénéfices que vous retirerez à la suite de la réalisation de ce projet.

Si vous le désirez, choisissez une personne avec qui vous pourrez discuter des projets que vous chérissez. Cela enrichira votre réflexion.

Bon exercice!



ÉVALUATION DE LA DIMENSION DE SANTÉ

LA DIMENSION DE SANTÉ COMPREND :	SATISFAIT	INSATISFAIT
L'IMPORTANCE QUE J'ACCORDE À MA SANTÉ		
MA SUPERVISION D'EXAMENS MÉDICAUX GÉNÉRAL DENTISTE OPTOMÉTRISTE AUTRES, SPÉCIFIEZ:		
MON PROGRAMME D'EXERCICES POUR MAINTENIR MA FORME		
MES HABITUDES DE SANTÉ UN RÉGIME ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ MES CONNAISSANCES ALIMENTAIRES MON POIDS		
MA CONSOMMATION DE : TABAC BOISSONS ALCOOLISÉES DROGUES SOUS ORDONNANCE OU NON		
MA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL AVEC MA FAMILLE DANS DES SITUATIONS SOCIALES		
AUTRES, SPÉCIFIEZ:		



PRIORITÉS - SANTÉ

MES PROJETS DE DÉVELOPPEMENT SUR LE PLAN DE MA SANTÉ

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

ÉVALUATION DE LA DIMENSION FAMILIALE

LA DIMENSION FAMILIALE COMPREND :	SATISFAIT	INSATISFAIT
PARTIE 1 : PERSONNE CÉLIBATAIRE		
L'IMPORTANCE QUE J'ACCORDE À MA FAMILLE EN TERMES DE TEMPS ET D'ÉNERGIE		
MES RELATIONS AVEC LES MEMBRES DE MA FAMILLE		
MON RÔLE D'AIDANT NATUREL		
MES ACTIONS EN VUE DE DÉVELOPPER MA VIE DE COUPLE		
MON LOGEMENT, MON HABITAT		
MON DÉSIR DE RESTER CÉLIBATAIRE		
AUTRES, SPÉCIFIEZ :		
PARTIE 2 : COUPLE OU MONOPARENTALITÉ		
L'IMPORTANCE QUE J'ACCORDE À MA FAMILLE EN TERMES DE TEMPS ET D'ÉNERGIE		
MA PLANIFICATION DES MOMENTS DE DÉTENTE AVEC MA FAMILLE		
MON RÔLE D'AIDANT NATUREL		
MA RELATION AVEC MON OU MES ENFANTS (TEMPS, DISCUSSION, INTÉRÊT PORTÉ À LEURS PROBLÈMES ET DÉCISIONS)		
MON RÔLE DE PARENT (PROGRAMMATION DE LA PLANIFICATION DES ACTIVITÉS)		
MA RELATION AVEC MON OU MA PARTENAIRE (S'IL Y A LIEU) NOS PLAISIRS COMMUNS NOS TEMPS COMMUNS NOS DISCUSSIONS NOS RÉOLUTIONS DE CONFLITS NOS PHILOSOPHIES DE VIE		
L'ORGANISATION QUOTIDIENNE		
AUTRES, SPÉCIFIEZ :		

PRIORITÉS - FAMILLE

MES PROJETS DE DÉVELOPPEMENT SUR LE PLAN DE MA FAMILLE

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

ÉVALUATION DE LA DIMENSION FINANCIÈRE

LA DIMENSION FINANCIÈRE COMPREND :	SATISFAIT	INSATISFAIT
L'IMPORTANCE QUE J'ACCORDE AU DÉVELOPPEMENT DE LA DIMENSION FINANCIÈRE DANS MA VIE		
MA PLANIFICATION FINANCIÈRE REVENUS ACTIFS PERSONNELS UTILISATION DU CRÉDIT (À BON ESCIENT) SÉCURITÉ FINANCIÈRE AUTRE(S), SPÉCIFIEZ:		
MA FAÇON DE DÉPENSER SELON MES REVENUS		
MA MANIÈRE D'ADMINISTRER MES AFFAIRES FINANCIÈRES		
MON PROGRAMME D'ÉCONOMIES ET DE PLACEMENTS		
MON IMPLICATION ET CELLE DES AUTRES (PARTENAIRE, FAMILLE) EN MATIÈRE D'ACHATS ET DE DÉPENSES		
MON ATTITUDE VIS-À-VIS L'ARGENT		
AUTRES, SPÉCIFIEZ:		



PRIORITÉS - FINANCE

MES PROJETS DE DÉVELOPPEMENT SUR LE PLAN FINANCIER

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

ÉVALUATION DE LA DIMENSION SOCIALE

LA DIMENSION SOCIALE COMPREND :	SATISFAIT	INSATISFAIT
L'IMPORTANCE QUE J'ACCORDE À MA VIE SOCIALE		
L'ÉTENDUE DE MES RELATIONS INTERPERSONNELLES		
L'IMPORTANCE DE MES AMITIÉS		
MES MANIÈRES D'ÊTRE EN RELATION AVEC LES AUTRES MON HUMEUR MON SAVOIR ÉCOUTER MES CONVERSATIONS MA COMMUNICATION MES NOUVELLES RENCONTRES		
MES IMPLICATIONS SOCIALES OU BÉNÉVOLES ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ASSOCIATIONS PROFESSIONNELLES CLUBS SOCIAUX COMITÉS LOISIRS		
AUTRES, SPÉCIFIEZ :		



PRIORITÉS - SOCIAL

MES PROJETS DE DÉVELOPPEMENT SUR LE PLAN SOCIAL

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

ÉVALUATION DE LA DIMENSION SPIRITUELLE

LA DIMENSION SPIRITUELLE COMPREND :	SATISFAIT	INSATISFAIT
L'IMPORTANCE QUE J'ACCORDE AU DÉVELOPPEMENT DE MA VIE INTÉRIEURE MON ESPRIT MON ÂME MON CORPS		
LA RÉFLEXION PERSONNELLE SUR MON DEVENIR		
LA RÉFLEXION SUR MES RELATIONS AVEC LES AUTRES		
LA CONNAISSANCE DE MON SYSTÈME DE VALEURS		
LA FAÇON DE VIVRE MES VALEURS AU QUOTIDIEN		
MA PHILOSOPHIE DE VIE		
LA COHÉRENCE DE MES PRINCIPES		
MES PÉRIODES DE MÉDITATION		
AUTRES, SPÉCIFIEZ :		



PRIORITÉS - SPIRITUALITÉ

MES PROJETS DE DÉVELOPPEMENT SUR LE PLAN SPIRITUEL

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

ÉVALUATION DE LA DIMENSION D'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

LA DIMENSION D'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL COMPREND TOUT CE QUI EST PENSÉ, RESSENTI ET FAIT PAR RAPPORT À :	SATISFAIT	INSATISFAIT
MA FAÇON DE ME SOUCIER DE MON BIEN-ÊTRE PERSONNEL (PRENDRE SOIN DE MOI)		
MON SENTIMENT D'ÊTRE AIMÉ DES AUTRES		
MA FAÇON D'AVOIR DU PLAISIR : DANS MON TRAVAIL AVEC MA FAMILLE DANS MES RELATIONS INTERPERSONNELLES DANS MA SEXUALITÉ ET MON INTIMITÉ DANS MES ACTIVITÉS PERSONNELLES		
MA LIBERTÉ : D'ENTREPRENDRE DE NOUVELLES ACTIVITÉS D'ÉTABLIR DE NOUVELLES RELATIONS DE M'ACCORDER DU TEMPS		
MA VALORISATION PERSONNELLE (RESSENTIR DE LA RECONNAISSANCE ET DE LA FIERTÉ)		
MA VALORISATION PROFESSIONNELLE (RESSENTIR DE LA RECONNAISSANCE ET DE LA FIERTÉ)		
MA VALORISATION FAMILIALE (RESSENTIR DE LA RECONNAISSANCE ET DE LA FIERTÉ)		
AUTRES, SPÉCIFIEZ :		



PRIORITÉS - ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL
MES PROJETS DE DÉVELOPPEMENT

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

JE VEUX...

JE VAIS...

BÉNÉFICES:

RÉSUMÉ DES PRIORITÉS IDENTIFIÉES

SYNTHÈSE DE LA SECTION 4

À partir du travail que vous avez fait jusqu'à maintenant, listez par ordre d'importance les projets personnels de développement qui vous procureront le plus de plaisir ou de satisfaction dans votre vie. Spécifiez la dimension à laquelle correspond votre projet.

MES PROJETS PERSONNELS DE DÉVELOPPEMENT PAR ORDRE D'IMPORTANCE	
DESCRIPTION DU PROJET	DIMENSION
①	
②	
③	
④	
⑤	

Nota : La méthode d'établissement des objectifs que vous trouverez à la **section 7** vous sera utile pour continuer le développement de vos projets personnels.

La prochaine étape (la section 5) est une destination tout près de vos rêves.

Osez prendre contact avec **votre situation rêvée de travail**, puis formulez les projets de développement que vous désirez réaliser. Bonne escale!




FICHE D'ÉVALUATION DE LA SECTION 4

Nom

Jour

Mois

Année

 Dans cette section, dans quelle mesure avez-vous achevé les activités suivantes?			Avez-vous trouvé ces exercices adéquats? Procédez en deux étapes: (A) Jugez si l'exercice était adéquat ou non (B) Attribuez le degré approprié entre 0 et 4						
Je ne l'ai pas fait	Je l'ai fait partiellement	Je l'ai fait entièrement	INADÉQUAT		ADÉQUAT				
			Inadéquat	Presque adéquat	Peu adéquat	Adéquat	Exceptionnel		
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Évaluation et priorité de la dimension santé	110 à 111	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>		
Évaluation et priorité de la dimension familiale	112 à 113	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>		
Évaluation et priorité de la dimension financière	114 à 115	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>		
Évaluation et priorité de la dimension sociale	116 à 117	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>		
Évaluation et priorité de la dimension spirituelle	118 à 119	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>		
Évaluation et priorité de la dimension d'épanouissement personnel	120 à 121	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>		
Synthèse des priorités identifiées à la section 4	122	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>		

SECTION 4 VOTRE VIE PERSONNELLE ET VOTRE TRAVAIL: OÙ EST LE POINT D'ÉQUILIBRE?

Exercices	Pages
Évaluation et priorité de la dimension santé	110 à 111
Évaluation et priorité de la dimension familiale	112 à 113
Évaluation et priorité de la dimension financière	114 à 115
Évaluation et priorité de la dimension sociale	116 à 117
Évaluation et priorité de la dimension spirituelle	118 à 119
Évaluation et priorité de la dimension d'épanouissement personnel	120 à 121
Synthèse des priorités identifiées à la section 4	122



ÉVALUATION DE L'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA SECTION 4

Nous vous demandons d'évaluer l'évolution de votre maîtrise de chacun des objectifs de cette section. Dans la première colonne, dites jusqu'à quel point votre maîtrise était suffisante **avant** de faire les activités de cette section, puis, dans la deuxième colonne, évaluez votre maîtrise **après** avoir complété la section.

Dans les deux cas, procédez en deux étapes :

(A) Jugez si votre maîtrise de l'objectif était suffisante ou non, puis

(B) Attribuez le degré approprié :

- 0 Insuffisante
- 1 Presque suffisante
- 2 Suffisante
- 3 Plus que suffisante
- 4 Exceptionnelle

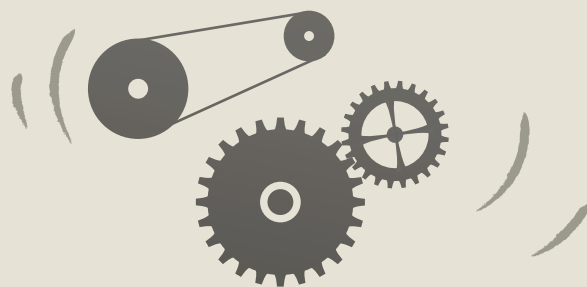
SECTION 4 VOTRE VIE PERSONNELLE ET VOTRE TRAVAIL : OÙ EST LE POINT D'ÉQUILIBRE ?

Évaluez votre
DEGRÉ DE MAÎTRISE
de chacun des objectifs suivants
AVANT de débiter la section et
APRÈS l'avoir complétée

OBJECTIFS:

- Examiner les dimensions de santé de votre vie
- Examiner les dimensions familiales de votre vie
- Examiner les dimensions sociales de votre vie
- Examiner les dimensions financières de votre vie
- Examiner les dimensions spirituelles de votre vie
- Examiner les dimensions d'épanouissement personnel de votre vie
- Identifier la dimension que vous désirez développer en priorité

	DEGRÉ DE MAÎTRISE AVANT DE DÉBITER LA SECTION					DEGRÉ DE MAÎTRISE APRÈS AVOIR COMPLÉTÉ LA SECTION				
	Insuffisant		Suffisant			Insuffisant		Suffisant		
	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Examiner les dimensions de santé de votre vie	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Examiner les dimensions familiales de votre vie	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Examiner les dimensions sociales de votre vie	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Examiner les dimensions financières de votre vie	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Examiner les dimensions spirituelles de votre vie	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Examiner les dimensions d'épanouissement personnel de votre vie	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Identifier la dimension que vous désirez développer en priorité	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4



SECTION 5

VOTRE AVENIR AU TRAVAIL : Y AVEZ-VOUS PENSÉ?



SECTION 5

VOTRE AVENIR AU TRAVAIL : Y AVEZ-VOUS PENSÉ ?

Jusqu'ici, vous avez complété l'évaluation de vos principales connaissances, compétences, préférences et valeurs.

Les exercices de la présente section vous amèneront à vous projeter dans l'avenir et à formuler des projets que vous aimeriez réaliser.

Voici la partie la plus amusante du processus. C'est le temps de laisser fourmiller vos idées, de laisser libre cours à votre imagination!

Profitez-en! Rares sont les fois où nous prenons le temps de rêver à notre avenir. Nous sommes tous trop absorbés par la vie quotidienne pour nous arrêter quelques instants et y songer.

Et surtout, ne vous sentez pas coupable de rêver! Ce n'est pas du temps perdu.

Vous verrez, à la suite des exercices que nous vous proposons, des projets d'avenir émergeront en vous.

N'oubliez pas que le rêve est une réalité en construction!



Selon vous, y a-t-il beaucoup d'écart entre votre travail actuel et votre situation rêvée de travail ?

Oui

Non

Expliquez :

Quels moyens pouvez-vous prendre pour tenter de réduire ces écarts ?

À votre avis, y a-t-il des postes ou des types de travail dans l'entreprise où vous travaillez qui pourraient se rapprocher de votre situation rêvée de travail ?



Auriez-vous besoin de développer des compétences particulières ou de suivre de la formation pour avoir accès à ce type de travail?

Faudrait-il que vous envisagiez un changement important dans votre carrière?
Quelle orientation prendrait alors votre carrière?

Quels moyens pouvez-vous prendre pour effectuer ce changement ou bien quel changement pourrait se rapprocher de cette situation professionnelle?





La prochaine étape consiste à préciser vos projets de développement à l'égard de votre vie au travail.

Vous devez considérer tout ce que vous avez appris sur vous-même dans les sections précédentes. Nous vous recommandons donc de **réviser les synthèses de chacune des sections du guide** aux pages 25, 39, 101, 102, 122 et 133.



VOS PROJETS À COURT OU LONG TERME

En tenant compte de ce que vous connaissez sur vous-même (vos besoins, intérêts, compétences, valeurs, etc.), nommez 10 projets, à court ou à long terme, que vous aimeriez réaliser durant votre vie au travail.

Il peut s'agir :

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> d'un poste de travail, | <input checked="" type="checkbox"/> d'un changement à apporter, |
| <input checked="" type="checkbox"/> d'un contenu de travail, | <input checked="" type="checkbox"/> d'une attitude ou de la maîtrise d'une compétence, |
| <input checked="" type="checkbox"/> d'un type de responsabilité, | <input checked="" type="checkbox"/> d'un comportement à modifier, |
| <input checked="" type="checkbox"/> de relations au travail, | <input checked="" type="checkbox"/> de votre environnement de travail ou autre. |
| <input checked="" type="checkbox"/> d'une réalisation, | |

MES PROJETS À COURT OU LONG TERME

①

.....

②

.....

③

.....

④

.....

⑤

.....

⑥

.....

⑦

.....

⑧

.....

⑨

.....

⑩

.....

VOS PROJETS IDÉAUX

Maintenant, si vous aviez une baguette magique et que vous pouviez réaliser trois de ces projets, lesquels choisiriez-vous?

MES TROIS PROJETS IDÉAUX SONT...

(A)

LA RÉALISATION DE CE PROJET ME PERMETTRAIT DE...

(B)

LA RÉALISATION DE CE PROJET ME PERMETTRAIT DE...

(C)

LA RÉALISATION DE CE PROJET ME PERMETTRAIT DE...



En considérant votre situation actuelle, comment pourriez-vous réaliser ces projets?

AFIN DE RÉALISER CES PROJETS...

(A)

CE QUE JE POURRAIS FAIRE:	J'AURAI BESOIN DE...
---------------------------	----------------------

(B)

CE QUE JE POURRAIS FAIRE:	J'AURAI BESOIN DE...
---------------------------	----------------------

(C)

CE QUE JE POURRAIS FAIRE:	J'AURAI BESOIN DE...
---------------------------	----------------------



Si vous ressentez de l'indécision quant à vos priorités concernant votre carrière ou si vous envisagez un changement important dans celle-ci, vous pourriez consulter un conseiller ou une conseillère d'orientation. L'expertise particulière des conseillers d'orientation les amène à jouer un rôle-conseil pour toute question traitant du développement de carrière des individus tout au long de la vie.

Cette personne pourrait vous aider à approfondir l'analyse de votre situation actuelle et vous permettre de dégager les orientations que vous pourriez donner à votre carrière. Une ressource professionnelle en orientation peut être utile pour vous accompagner dans vos choix et vos décisions.

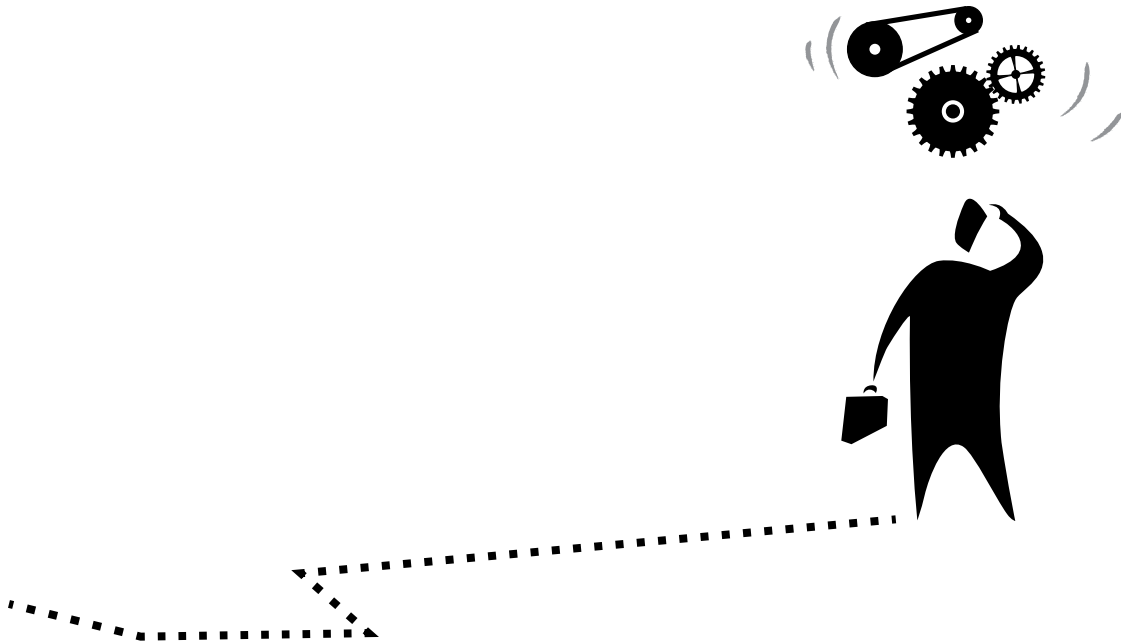
N'hésitez pas également à en parler à une ou des personnes en qui vous avez confiance. Elles pourront peut-être vous fournir un soutien précieux.

NOTES:



La prochaine section vous propose de vérifier, auprès de votre réseau, l'estimation que vous faites de vous-même afin de tenir compte de votre environnement de travail (besoins, exigences, ressources et contraintes). Vous pourrez également décider de l'endroit où vous désirez réaliser vos aspirations.

Bonnes rencontres en cours de route!




FICHE D'ÉVALUATION DE LA SECTION 5

Nom

Jour

Mois

Année

 Dans cette section, dans quelle mesure avez-vous achevé les activités suivantes?			Avez-vous trouvé ces exercices adéquats? Procédez en deux étapes: (A) Jugez si l'exercice était adéquat ou non (B) Attribuez le degré approprié entre 0 et 4				
Je ne l'ai pas fait	Je l'ai fait partiellement	Je l'ai fait entièrement	INADÉQUAT		ADÉQUAT		
Inadéquat	Presque adéquat	Peu adéquat	Adéquat	Exceptionnel			
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼

SECTION 5 VOTRE AVENIR AU TRAVAIL: Y AVEZ-VOUS PENSÉ?

Exercices	Pages								
Mes projets à court ou à long terme	136	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	0	1	2	3	4
Mes trois projets idéaux	137 à 138	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	0	1	2	3	4



ÉVALUATION DE L'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA SECTION 5

Nous vous demandons d'évaluer l'évolution de votre maîtrise de chacun des objectifs de cette section. Dans la première colonne, dites jusqu'à quel point votre maîtrise était suffisante **avant** de faire les activités de cette section, puis, dans la deuxième colonne, évaluez votre maîtrise **après** avoir complété la section.

Dans les deux cas, procédez en deux étapes :

- (A) Jugez si votre maîtrise de l'objectif était suffisante ou non, puis
- (B) Attribuez le degré approprié :
 - 0 Insuffisante
 - 1 Presque suffisante
 - 2 Suffisante
 - 3 Plus que suffisante
 - 4 Exceptionnelle

SECTION 5 VOTRE AVENIR AU TRAVAIL : Y AVEZ-VOUS PENSÉ ?

Évaluez votre
DEGRÉ DE MAÎTRISE
de chacun des objectifs suivants
AVANT de débiter la section et
APRÈS l'avoir complétée

DEGRÉ DE MAÎTRISE AVANT DE DÉBUTER LA SECTION					DEGRÉ DE MAÎTRISE APRÈS AVOIR COMPLÉTÉ LA SECTION				
Insuffisant		Suffisant			Insuffisant		Suffisant		
0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼

OBJECTIFS:

Décrire votre situation rêvée de travail

0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Formuler des projets que vous aimeriez réaliser

0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---





SECTION 6

VOTRE AVENIR : À QUOI RESSEMBLERA-T-IL ?



SECTION 6

VOTRE AVENIR : À QUOI RESSEMBLERA-T-IL ?

Avant d'aller plus loin dans la formulation de vos projets, il est temps pour vous d'explorer les possibilités de développement de votre carrière au sein de l'entreprise où vous travaillez présentement ou même ailleurs.

Cette section vous permettra de comprendre comment harmoniser vos besoins, vos intérêts, vos compétences et vos valeurs aux besoins et exigences de l'entreprise. Pour ce faire, vous découvrirez :

- ✓ Comment valider le portrait que vous avez de vous-même ?
- ✓ Comment chercher de l'information sur l'entreprise.

COMMENT VALIDER LE PORTRAIT QUE VOUS AVEZ DE VOUS-MÊME?

À cette étape, il importe de vérifier la perception que les autres ont de vous. Même si vous avez fait une évaluation la plus juste possible de vous-même, il se peut que les personnes qui vous connaissent fassent ressortir des points que vous n'avez pas vus ou que vous avez sous-estimés. Il est possible aussi que les autres confirment votre évaluation. Nous vous encourageons à faire cette vérification auprès de plusieurs personnes en qui vous avez confiance.

Quelles sont les conditions préalables?

Vous devez, au départ, être en mesure de répondre par l'affirmative aux deux questions suivantes :

- Êtes-vous prêt ou prête à partager vos réflexions et à parler de vous-même aux autres?
- Serez-vous réceptif ou réceptive aux commentaires et aux opinions que les autres formuleront à votre sujet?

Aller vérifier auprès de qui?

Choisissez des interlocuteurs qui remplissent autant que possible les critères suivants :

- Elles vous connaissent bien et vous avez confiance en elles ;
- Elles ont eu l'occasion de vous observer dans différentes situations ;
- Elles ont observé votre capacité de travail et votre rendement ;
- Elles désirent vous aider ;
- Elles vous inspirent confiance par leur jugement.

Les personnes qui ont l'occasion de vous observer régulièrement sont :

Vos collègues de travail;

La personne qui vous supervise;

Vos anciens employeurs;

Vos amis;

Votre famille.



IDENTIFICATION DES PERSONNES-RESSOURCES

Quelles sont les personnes qui vous connaissent suffisamment sur certains aspects et en qui vous avez confiance ?

Qu'attendez-vous de ces personnes ?

- Avant de contacter les personnes choisies, préparez bien chacune de vos rencontres.
- Qu'attendez-vous de la personne en question ?
- De quels aspects lui parlerez-vous ?
- Notez les questions que vous lui poserez.
- N'oubliez pas de prendre des notes lors de l'entretien.

Les fiches qui suivent vous aideront à préparer ces rencontres.



EXEMPLE DE QUESTIONS À POSER LORS DE CES RENCONTRES

- ✓ D'après vous, quelles sont mes principales compétences?
 - ✓ Quelles sont les caractéristiques qui me décrivent le mieux?
 - ✓ Quand je suis en interaction avec d'autres personnes, qu'est-ce que vous voyez?
 - ✓ Selon vous, sur quels aspects devrais-je m'améliorer?
 - ✓ Vers quel genre de travail pensez-vous que je devrais évoluer pour les prochaines années? Dans le même service ou ailleurs?
 - ✓ Est-ce que mes projets vous semblent réalisables?
 - ✓ Voyez-vous des obstacles à la réalisation de mes projets?
 - ✓ Auriez-vous d'autres suggestions ou alternatives à me proposer?
- Etc.

*Vous pouvez reprendre votre **synthèse de la section 3, pages 101 et 102** et valider ce portrait auprès de personnes complices qui souhaitent vous aider et en qui vous avez confiance.*



PERSONNE À RENCONTRER	prénom	nom
------------------------------	--------	-----

ASPECTS À TRAITER AVEC ELLE

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

QUESTIONS QUE JE VEUX LUI POSER

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

CE QUE J'AI APPRIS DE CETTE RENCONTRE

--

Comment chercher de l'information sur l'entreprise?

Jusqu'à présent, vous avez cerné avec le plus de justesse possible vos principales caractéristiques. Il vous reste un autre aspect important à évaluer : votre environnement organisationnel.

Il s'agit de mieux connaître l'entreprise où vous travaillez. Quelles sont les différentes activités de travail dans votre entreprise? Quels types de fonctions y retrouve-t-on? Quelles sont les exigences demandées? Quels sont les besoins en main d'œuvre? Quelles sont les possibilités de perfectionnement?

L'ensemble de ces informations vous aidera à évaluer si vos projets peuvent concorder avec votre environnement organisationnel. Cette étape est essentielle pour vous permettre de déterminer des objectifs de carrière réalisables.

TRANSFORMEZ-VOUS EN JOURNALISTE! IDENTIFIEZ VOS SOURCES.

Comment aller chercher ces informations?

Afin d'obtenir l'information nécessaire, vous aurez différentes démarches à effectuer. Ceci demandera du temps et des efforts de votre part.

Certains documents provenant de l'entreprise elle-même peuvent être utilisés: les organigrammes de l'entreprise, les répertoires de domaines d'emploi, les descriptions de postes, les rapports annuels, la convention collective, des articles portant sur l'entreprise ou d'autres documents pertinents. Vous trouverez ces documents auprès du service des ressources humaines ou sur le site Web de l'entreprise. Ils vous permettront d'améliorer vos connaissances de la structure de l'entreprise, de ses besoins, de ses exigences et de son évolution.

Des entretiens avec des personnes œuvrant au sein de l'entreprise peuvent aussi vous fournir des informations utiles. Ces personnes peuvent vous renseigner sur certaines possibilités, sur leurs domaines de compétences ou sur des facettes particulières de l'entreprise. Elles peuvent aussi vous recommander à d'autres personnes ressources qui pourront vous aider.



N'oubliez pas de vous informer aussi des occasions à l'extérieur de l'entreprise.

Afin d'élargir davantage vos horizons, libre à vous d'aller voir ce qui existe comme possibilités à l'extérieur de l'entreprise.

Après avoir ciblé le type de travail désiré, informez-vous sur les secteurs, les compagnies et les entreprises où l'on retrouve ce type de travail. Effectuez vos recherches auprès de votre réseau de contacts, dans les revues spécialisées, les banques de données d'Internet, les sites Web des entreprises et les journaux.

Prenez connaissance des fiches suivantes. Elles vous aideront à structurer votre recherche d'informations.



Types d'informations à rechercher

Afin de mieux connaître les occasions qui s'offrent à vous dans l'entreprise, tentez d'obtenir les renseignements suivants:

- ✓ Quels sont les postes où l'on réalise le type de travail qui vous intéresse?
- ✓ Quelles sont les exigences en termes de tâches à réaliser, de rendement, de formation, de compétences et d'expériences dans les postes qui vous intéressent?
- ✓ Quels sont les contenus de travail qui pourraient correspondre à vos intérêts et vos aspirations?
- ✓ **Quelles sont les conditions de travail des postes qui vous intéressent? (Horaire de travail, salaire et avantages sociaux, statu, etc.)**
- ✓ Quels sont les projets de développement de l'entreprise? Quels sont les secteurs qui prendront de l'expansion?
- ✓ Quels seront les besoins en ressources humaines pour les prochaines années?
- ✓ Quels sont les profils des personnes qui se trouvent à des postes qui pourraient vous intéresser?
- ✓ Quels sont les candidats internes possibles qui sont en liste pour les postes qui vous intéressent, quel est leur positionnement et quelles sont leurs compétences?



SYNTHÈSE DES INFORMATIONS RECUEILLIES À LA SECTION 6



Quels domaines d'activités ou postes semblent le mieux correspondre à vos besoins, vos intérêts, vos compétences, vos valeurs et vos aspirations ?

Reportez-les dans les encadrés de la page suivante.



DOMAINE / POSTE :	
DE QUEL PERFECTIONNEMENT AI-JE BESOIN ?	QUELLES COMPÉTENCES DEVRAIS-JE ACQUÉRIR ?

DOMAINE / POSTE :	
DE QUEL PERFECTIONNEMENT AI-JE BESOIN ?	QUELLES COMPÉTENCES DEVRAIS-JE ACQUÉRIR ?

DOMAINE / POSTE :	
DE QUEL PERFECTIONNEMENT AI-JE BESOIN ?	QUELLES COMPÉTENCES DEVRAIS-JE ACQUÉRIR ?



Bravo!

Dans la prochaine section, vous constaterez que vos projets personnels et professionnels ne se réduisent pas à une série d'objectifs. Pour guider votre orientation et trouver la direction de vos prochaines destinations (vos projets), apprenez à utiliser votre **GPS** et décrivez vos objectifs de manière à ce qu'ils soient **spécifiques, mesurables, réalisables, positifs et personnels**.

Ce sont vos repères personnels! Même si la carte n'est jamais le territoire, vos **objectifs vous servent de balises** voire de frontières dans vos prochains mouvements et déplacements.




FICHE D'ÉVALUATION DE LA SECTION 6

Nom

Jour

Mois

Année

 Dans cette section, dans quelle mesure avez-vous achevé les activités suivantes?			Avez-vous trouvé ces exercices adéquats? Procédez en deux étapes: (A) Jugez si l'exercice était adéquat ou non (B) Attribuez le degré approprié entre 0 et 4				
Je ne l'ai pas fait	Je l'ai fait partiellement	Je l'ai fait entièrement	INADÉQUAT		ADÉQUAT		
Inadéquat	Presque adéquat	Peu adéquat	Adéquat	Exceptionnel			
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼

SECTION 6 VOTRE AVENIR: À QUOI RESSEMBLE-T-IL ?

Exercices	Pages								
Identification des personnes-ressources	145	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	0	1	2	3	4
Rencontre de validation	147 à 148	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	0	1	2	3	4
Rencontre des personnes-ressources	152 à 153	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	0	1	2	3	4
Synthèse des informations recueillies à la section 6	154 à 155	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	0	1	2	3	4



ÉVALUATION DE L'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA SECTION 6

Nous vous demandons d'évaluer l'évolution de votre maîtrise de chacun des objectifs de cette section. Dans la première colonne, dites jusqu'à quel point votre maîtrise était suffisante **avant** de faire les activités de cette section, puis, dans la deuxième colonne, évaluez votre maîtrise **après** avoir complété la section.

Dans les deux cas, procédez en deux étapes :

- (A) Jugez si votre maîtrise de l'objectif était suffisante ou non, puis
- (B) Attribuez le degré approprié :
 - 0 Insuffisante
 - 1 Presque suffisante
 - 2 Suffisante
 - 3 Plus que suffisante
 - 4 Exceptionnelle

SECTION 6 VOTRE AVENIR: À QUOI RESSEMBLE-T-IL ?

Évaluez votre
DEGRÉ DE MAÎTRISE
de chacun des objectifs suivants
AVANT de débiter la section et
APRÈS l'avoir complétée

DEGRÉ DE MAÎTRISE AVANT DE DÉBUTER LA SECTION					DEGRÉ DE MAÎTRISE APRÈS AVOIR COMPLÉTÉ LA SECTION				
Insuffisant		Suffisant			Insuffisant		Suffisant		
0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼

OBJECTIFS:

Aller vérifier l'estimation que vous avez faite de vous-même auprès de votre réseau

0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Aller chercher de l'information sur l'entreprise

0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Identifier les caractéristiques d'un environnement de travail en accord avec vos aspirations

0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---





SECTION 7
QUOI FAIRE POUR AVOIR UNE CARRIÈRE EN SANTÉ?



SECTION 7

QUOI FAIRE POUR AVOIR UNE CARRIÈRE EN SANTÉ?

Vous avez maintenant une image plus claire de ce que vous êtes, de vos principales forces et de vos limites. L'orientation globale que vous aimeriez donner à votre carrière commence à se tracer et vous avez aussi une meilleure connaissance de l'entreprise, de ses besoins et exigences.

Vous devez maintenant préciser vos objectifs, car c'est ainsi que vos projets pourront se réaliser. Vous constaterez, dans cette section, que vos objectifs de carrière peuvent prendre plusieurs directions à l'intérieur de votre entreprise ou ailleurs. Vous apprendrez à transformer vos objectifs en actions. Cette méthode vous servira tout au long de votre vie.

PRENEZ POSITION!

Vos objectifs peuvent pointer dans plusieurs directions.

Quelle sera la vôtre?

En vous basant sur les descriptions ci-dessous, encerclez le chiffre correspondant à la direction que vous choisirez en tenant compte des projets que vous avez identifiés à la **section 5**.

- 1 Une direction vers le haut**
Accéder à un poste hiérarchique supérieur
- 2 Une mobilité de même niveau**
Mutation dans l'entreprise ou ailleurs dans un poste de même niveau en vue d'acquérir de nouvelles expériences et connaissances
- 3 Une mobilité vers le bas**
Accepter un poste de niveau inférieur dans la hiérarchie afin d'acquérir un meilleur équilibre de vie ou pour entreprendre une nouvelle carrière
- 4 Un enrichissement des tâches**
Permettre une meilleure satisfaction au travail, créer des défis nouveaux dans votre poste actuel ou élargir vos compétences en acceptant un nouveau mandat
- 5 L'entrepreneurship**
Mise sur pied de votre propre entreprise
- 6 Une exploration de nouvelles avenues**
Tendre, dans l'entreprise ou ailleurs, vers un changement en améliorant vos compétences, vos connaissances par l'entremise d'un stage ou d'un perfectionnement, ou en poursuivant un projet d'étude
- 7 Une implication à l'extérieur du travail**
Permettre un développement qui respecte vos valeurs et vos besoins par des activités bénévoles, sociales, communautaires, sportives ou culturelles
- 8 Une continuité du poste actuel**
Continuer à occuper avec efficacité votre poste actuel en vous adaptant au contexte organisationnel et en suivant l'évolution de votre poste
- 9 Modification de l'horaire de travail** (temps partiel, horaire flexible, quart de travail différent...) en maintenant vos tâches actuelles ou en les modifiant.



DONNEZ UN SENS À VOTRE RÉUSSITE AU TRAVAIL

Quelle que soit la direction vers laquelle vous orienterez vos objectifs, il importe de vous projeter, de vous lancer pour réussir. La réussite au travail ne signifie pas la même chose pour chaque personne. Pour certaines personnes, il s'agira de viser un poste de direction; pour d'autres, c'est un meilleur équilibre entre leur vie personnelle et professionnelle; et pour d'autres encore, cela signifie devenir plus zen en pratiquant régulièrement une méditation dans sa vie tout en maintenant ses activités au travail.

La réussite au travail est la réalisation progressive d'objectifs personnels qui sont intimement liés à votre échelle de valeurs. Quels que soient vos projets de vie et de carrière pour demain, les prochains mois ou les années qui viennent, posez-vous certaines questions.

SAVOIR OÙ ON EN EST ET OÙ ON VEUT ALLER

Ai-je suffisamment identifié ma situation actuelle de manière à savoir où j'en suis et où je désire aller?

Commentez votre réponse.

ÉTABLIR UN PLAN D'ACTION EN FIXANT DES DÉLAIS D'ACCOMPLISSEMENT

Ai-je un plan écrit, précis et un délai réalisable?

Commentez votre réponse.

DÉVELOPPER UN DÉSIR SINCÈRE DE CE QUE JE VEUX

Ai-je un désir élevé d'accomplir les objectifs que je me suis donnés?

Commentez votre réponse.



S'ASSURER D'UNE CONFIANCE EN SOI

Ai-je la confiance en moi-même pour accomplir ce que je veux?

Commentez votre réponse.

APPLIQUER UN EFFORT SOUTENU

Suis-je déterminé à poursuivre l'atteinte de mes objectifs en dépit de ce que disent, pensent ou font les autres? Et en dépit des difficultés que je peux rencontrer?

Commentez votre réponse.

Si vous avez répondu par l'affirmative à chacune de ces questions, vous êtes sur la voie de la réussite de vos projets.



Il est maintenant temps d'établir vos objectifs. Si vous avez déjà fait cet exercice dans le passé, cette partie pourra vous sembler facile. Cependant, si l'établissement d'objectifs est un nouvel exercice pour vous, il faudra procéder lentement. Il peut même être utile d'envisager de choisir un objectif que vous comptez pouvoir atteindre dans un court laps de temps pour vos premiers efforts. Ce qui importe est d'avancer à un rythme qui convient à votre personnalité, vos besoins, vos opportunités et vos objectifs. Reportez-vous à la **synthèse de vos priorités** à la section 4 (page 122) et à l'**exercice sur vos projets** à la section 5 (page 136 à 138).

La méthode suivante vous indique dans quel ordre compléter la feuille intitulée «Objectif et plan d'action» à la page suivante.

- A OBJECTIF** Inscrivez un objectif spécifique et positif. Écrivez-le en termes concrets afin que vous puissiez déterminer les actions spécifiques pour sa réalisation. Votre objectif doit être mesurable, réalisable et personnel.
-
- B ÉVALUATION DES AVANTAGES** Rédigez la liste de tous les bénéfices qui découleront de la réalisation de cet objectif. Ces avantages doivent être importants à vos yeux.
-
- C OBSTACLES POSSIBLES** Écrivez toutes les barrières qui vous séparent de la réalisation de votre objectif. Vous devez considérer les obstacles que vous pourrez rencontrer (par exemple, les connaissances à acquérir, les capacités à développer, le temps que vous devrez y consacrer et l'aide dont vous aurez besoin).
-
- D SOLUTIONS POSSIBLES** Dressez une liste de solutions à utiliser pour surmonter ces obstacles.
- Comment procéderez-vous pour acquérir de nouvelles compétences?
 - Comment vous y prendrez-vous pour augmenter votre revenu?
 - Qui pourrait vous aider?
 - Quelle serait votre stratégie devant l'opposition?
-
- E LISTE DES ÉTAPES** Faites une liste des actions spécifiques que vous devrez poser afin de réaliser votre objectif. Il est clair que cet objectif peut comporter d'autres objectifs qui viennent le supporter et pour lesquels vous aimeriez peut-être aussi remplir la feuille «Objectif et plan d'action».
-
- F VÉRIFIEZ LE PROGRÈS ACCOMPLI** Décrivez comment vous allez mesurer votre progrès dans la réalisation de votre objectif.
-
- G CET OBJECTIF EN VAUT-IL LA PEINE?** Êtes-vous prêt ou prête à y investir votre temps et votre énergie?
-
- H DATE COMPLÉTÉE** Au fur et à mesure de l'accomplissement des étapes, inscrivez la «Date complétée» de chacune d'entre elles.

OBJECTIF ET PLAN D'ACTION

A - OBJECTIF (SPÉCIFIQUE, POSITIF, RÉALISABLE, MESURABLE ET PERSONNEL):	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
B - À LA RÉALISATION DE CET OBJECTIF, J'EN RETIRERAI LES AVANTAGES SUIVANTS:	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
C - OBSTACLES POSSIBLES:	D - SOLUTIONS POSSIBLES:
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

E - LISTE DES ÉTAPES	DATE VISÉE	DATE COMPLÉTÉE
①		
②		
③		
④		
⑤		
⑥		
⑦		
⑧		
⑨		
⑩		

F - MÉTHODE UTILISÉE AFIN DE VÉRIFIER LE PROGRÈS ACCOMPLI :

9 - EST-CE QUE CE PROJET DÉCOMPOSÉ EN OBJECTIFS ET EN ÉTAPES EN VAUT LA PEINE EN TERMES DE TEMPS ET D'EFFORTS?	OUI <input type="radio"/>
	NON <input type="radio"/>
	OUI, MAIS PLUS TARD <input type="radio"/>

Je m'engage à réaliser ces étapes.

(Signature) _____

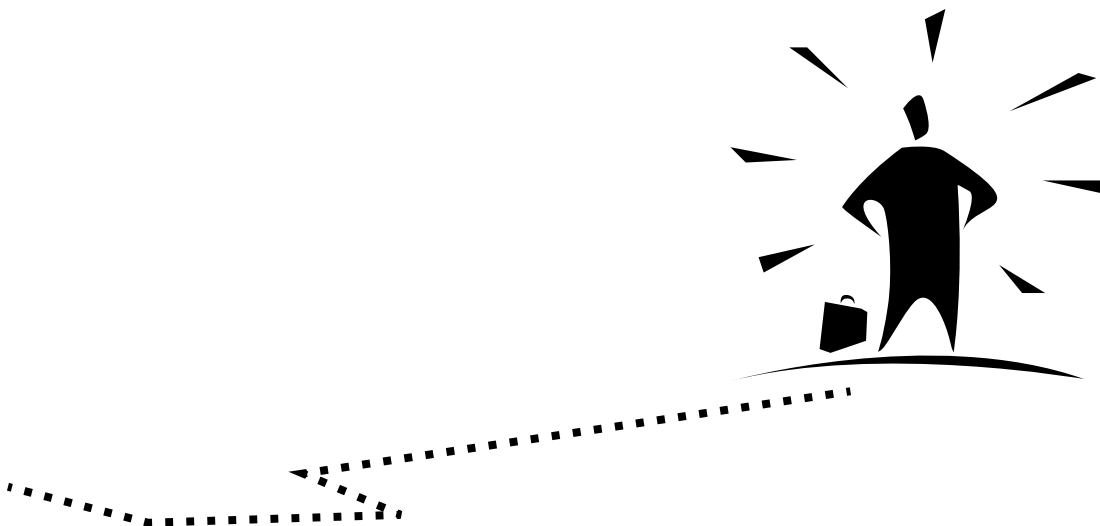


Réaliser vos objectifs, c'est vous engager personnellement à exécuter toutes les étapes que vous avez identifiées. N'oubliez pas cependant que vos objectifs peuvent se modifier en cours de route. Soyez flexible!

*Afin de faciliter la réalisation de vos objectifs, nous vous recommandons d'associer une **personne complice** à votre projet. Cette personne pourra vous aider et vous encourager à poursuivre vos objectifs.*

Félicitations!

Vous avez franchi les 7 étapes du **Guide Pour S'orienter**. Prenez le temps de ressentir le chemin parcouru et osez faire les changements nécessaires à votre mieux-être au travail et dans votre vie en général. Comme vous le savez, s'orienter est un processus continu qui dure tout au long de la vie. Maintenant, continuez votre chemin avec votre **GPS** interne.



FICHE D'ÉVALUATION DE LA SECTION 7

Nom

Jour Mois Année

 Dans cette section, dans quelle mesure avez-vous achevé les activités suivantes?			Avez-vous trouvé ces exercices adéquats? Procédez en deux étapes: (A) Jugez si l'exercice était adéquat ou non (B) Attribuez le degré approprié entre 0 et 4				
Je ne l'ai pas fait	Je l'ai fait partiellement	Je l'ai fait entièrement	INADÉQUAT		ADÉQUAT		
Inadéquat	Presque adéquat	Peu adéquat	Adéquat	Exceptionnel			

SECTION 7 QUOI FAIRE POUR AVOIR UNE CARRIÈRE EN SANTÉ ?

Exercices	Pages	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
Prenez position!	160	○	○	○	0	1	2	3	4
Donnez un sens à votre réussite au travail	161 à 162	○	○	○	0	1	2	3	4
Objectifs et plan d'action	164 à 165	○	○	○	0	1	2	3	4



ÉVALUATION DE L'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA SECTION 7

Nous vous demandons d'évaluer l'évolution de votre maîtrise de chacun des objectifs de cette section. Dans la première colonne, dites jusqu'à quel point votre maîtrise était suffisante **avant** de faire les activités de cette section, puis, dans la deuxième colonne, évaluez votre maîtrise **après** avoir complété la section.

Dans les deux cas, procédez en deux étapes :

- (A) Jugez si votre maîtrise de l'objectif était suffisante ou non, puis
- (B) Attribuez le degré approprié :
 - 0 Insuffisante
 - 1 Presque suffisante
 - 2 Suffisante
 - 3 Plus que suffisante
 - 4 Exceptionnelle

SECTION 7 QUOI FAIRE POUR AVOIR UNE CARRIÈRE EN SANTÉ ?

Évaluez votre
DEGRÉ DE MAÎTRISE
de l'objectif suivant AVANT de
débuter la section et APRÈS l'avoir
complétée

DEGRÉ DE MAÎTRISE AVANT DE DÉBUTER LA SECTION					DEGRÉ DE MAÎTRISE APRÈS AVOIR COMPLÉTÉ LA SECTION				
Insuffisant		Suffisant			Insuffisant		Suffisant		
0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼

OBJECTIF :

Identifier un objectif spécifique, mesurable, réalisable, positif et personnel

0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Identifier deux objectifs spécifiques, mesurables, réalisables, positifs et personnels

0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Identifier trois objectifs et plus: spécifiques, mesurables, réalisables, positifs et personnels

0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



CONCLUSION

DU GUIDE POUR S'ORIENTER GPS

Ce guide n'est pas un manuel d'instruction ni une bible. Il permet à chacun de repenser sa manière d'être et de réaliser des actions pour améliorer son propre **développement de carrière dans les petites et moyennes organisations**. C'est un outil d'autoréflexion qui valorise l'expression de son expérience, de son pouvoir personnel et de sa responsabilité dans sa situation de vie au travail.

S'autogérer consiste essentiellement à s'orienter et à agir dans un temps et dans un espace organisationnel donné de façon autonome.

S'orienter et agir implique un apprentissage continu (soi-environnement), une gestion des relations (soi-autrui), des prises de décisions et des gestes concrets. C'est une invitation à :

- ✓ **Ressentir, explorer et comprendre** comment vos besoins, vos intérêts, vos compétences, vos valeurs et vos objectifs peuvent s'harmoniser aux limites et aux possibilités offertes par votre entreprise;
- ✓ **Gérer votre capacité à interagir et à communiquer** avec vos collègues de travail et la personne qui vous supervise;
- ✓ **Prendre des décisions** en évaluant ce à quoi vous accordez de la valeur. Vos décisions contribuent à donner un sens à votre vie au travail;
- ✓ **Poser des gestes concrets** qui permettent un accomplissement optimal de vos potentialités en considérant les limites, les opportunités et les exigences de votre environnement.

Enfin, le lecteur ou la lectrice de ces lignes est invité à communiquer ses réactions ou expériences en écrivant à l'adresse courriel suivante :

mongps@videotron.ca



ÉVALUATION DE L'ATTEINTE DES OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE CE GUIDE

Nom

Jour

Mois

Année

Nous vous demandons d'évaluer l'évolution de votre maîtrise de l'objectif de ce guide. Dans la première colonne, dites jusqu'à quel point votre maîtrise était suffisante **avant** de faire les activités du guide, puis, dans la deuxième colonne, évaluez votre maîtrise **après** avoir complété le guide.

Dans les deux cas, procédez en deux étapes :

(A) Jugez si votre maîtrise de l'objectif était suffisante ou non, puis

(B) Attribuez le degré approprié :

- 0 Insuffisante
- 1 Presque suffisante
- 2 Suffisante
- 3 Plus que suffisante
- 4 Exceptionnelle



**MON
GPS
DE CARRIÈRE**

Évaluez votre
DEGRÉ DE MAÎTRISE
de l'objectif suivant **AVANT** de
débuter le **GUIDE** et
APRÈS l'avoir complété

OBJECTIF:

Faire le point sur votre situation actuelle de travail

Préciser qui vous êtes en tant
que personne au travail

Identifier ce que vous voulez réaliser
en tant que personne au travail

Apprécier votre expérience en entreprise

Fixer des objectifs pour vitaliser vos
projets de développement

DEGRÉ DE
MAÎTRISE
AVANT
DE DÉBUTER
LE GUIDE

Insuffisant		Suffisant		
0	1	2	3	4



DEGRÉ DE
MAÎTRISE
APRÈS
AVOIR
COMPLÉTÉ
LE GUIDE

Insuffisant		Suffisant		
0	1	2	3	4



0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Jusqu'à quel point les changements réalisés jusqu'à maintenant sont dus à l'utilisation du GPS de carrière ou à d'autres facteurs dans votre vie? **Veillez cocher votre réponse.**

- Uniquement dus à d'autres facteurs
- Majoritairement dus à d'autres facteurs
- Également dus au GPS de carrière et à d'autres facteurs
- Majoritairement dus au GPS de carrière
- Uniquement dus au GPS de carrière
- Incertain

**MON
GPS
DE CARRIÈRE**

En fonction des énoncés ci-bas, comment vous évaluez-vous AVANT et APRÈS avoir complété le GPS?

ÉNONCÉ:

J'ai l'intention de changer d'emploi.

Je suis conscient(e) de mes ressources et de mes compétences professionnelles.

Je suis conscient(e) des possibilités offertes au sein de mon entreprise.

AVANT DE DÉBUTER LE GUIDE					APRÈS AVOIR COMPLÉTÉ LE GUIDE				
Pas d'accord	Peu d'accord	Plutôt d'accord	En accord	Tout à fait en accord	Pas d'accord	Peu d'accord	Plutôt d'accord	En accord	Tout à fait en accord
0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
0	1	2	3	4	0	1	2	3	4