

|  |
| --- |
| PRÉPARATION AU STAGE |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Dans le cadre des cours

INSERTION PROFESSIONNELLE

PRÉPARATION À L’EXERCICE

D’UN MÉTIER SEMI-SPÉCIALISÉ



MONTÉRÉGIE

***Johanne Barnett, Katia Paquette et Isabelle Vachon***

Personnes-ressources pour les élèves ayant des difficultés d’apprentissage au secondaire.

Table des matières

[Problématique soulevée par des conseillers pédagogiques et des enseignants du PFAE: 4](#_Toc273708860)

[IMPORTANCE DE LA PHASE DE PRÉPARATION AU STAGE 5](#_Toc273708861)

[DES STRATÉGIES GAGNANTES POUR L’ENSEIGNEMENT 6](#_Toc273708862)

[Tableau récapitulatif des activités 7](#_Toc273708863)

[Je fais la promotion de ma candidature 10](#_Toc273708864)

[J’hésite sur le choix de mon stage 13](#_Toc273708865)

[Entrevue éclair avec mon enseignant(e) 15](#_Toc273708866)

[Je compare deux métiers 16](#_Toc273708867)

[Je reconnais mes capacités physiques 17](#_Toc273708868)

[Je pense me connaître 18](#_Toc273708869)

[Je reconnais mes aptitudes et mes possibilités 20](#_Toc273708870)

[Fiche-conseils sur la communication orale 24](#_Toc273708871)

[Fiche-conseils sur l’informatique 25](#_Toc273708872)

[Fiche-conseils en lecture 26](#_Toc273708873)

[Fiche-conseils sur la rédaction 27](#_Toc273708874)

[Fiche-conseils sur le travail d’équipe 28](#_Toc273708875)

[Fiche-conseils sur l’utilisation des documents 29](#_Toc273708876)

[Je visite mon milieu de stage 30](#_Toc273708877)

[Jeu-questionnaire : Suis-je fait pour ce métier? 32](#_Toc273708878)

[Les métiers et les secteurs, je connais! 39](#_Toc273708879)

[Je fais la différence entre les secteurs de travail 42](#_Toc273708880)

[J’explore pour mieux choisir 43](#_Toc273708881)

[Je connais des lieux de travail 45](#_Toc273708882)

[Je planifie mes tâches 48](#_Toc273708883)

[Voici mon choix de stage 50](#_Toc273708884)

[Vous dîtes? 52](#_Toc273708885)

[Au secours, j’ai un client! 53](#_Toc273708886)

[Mes attitudes et mes comportements 55](#_Toc273708887)

[Je stresse 58](#_Toc273708888)

[J’ai un problème 59](#_Toc273708889)

[Je gère mon stress 61](#_Toc273708890)

[Mes ressources personnelles 63](#_Toc273708891)

[Je précise mon choix de stage : Mon top 3 64](#_Toc273708892)

[Retour réflexif sur ma préparation 66](#_Toc273708893)

[BIBLIOGRAPHIE 68](#_Toc273708894)

[Documentation 68](#_Toc273708895)

[Sites Internet 68](#_Toc273708896)

|  |  |
| --- | --- |
| 2007-11-14-Logo-ServiceRegional-1pouce-  MONTÉRÉGIE | Problématique soulevée par des conseillers pédagogiques et des enseignants du PFAE: **Comment bien préparer nos élèves au stage en tenant compte du programme et des caractéristiques particulières de ceux-ci?**  **Qu’est-ce que la phase de préparation? À quoi servent les stratégies de préparation? Quelles sont les différentes activités que nous pourrions proposer aux élèves?**  Le document propose une façon adéquate de réaliser la phase de préparation en permettant aux élèves de prendre un moment dans leur parcours pour déterminer ce qu’ils veulent vraiment comme stage? Qu’est-ce qui leur convient le mieux compte tenu de leurs caractéristiques, de leurs capacités, de leurs expériences, de leurs intérêts, mais aussi des possibilités dans la région. La phase de préparation est un temps de l’année déterminant dans le cours *d’insertion professionnelle ou de préparation à l’exercice d’un métier semi-spécialisé*. Elle permet aux élèves de reconnaître les façons de réaliser un travail en considérant chacune des tâches à accomplir, en se familiarisantavec les méthodes et les techniques appropriées, en repérantles ressources nécessaires et en se préoccupant des dispositionslégales et réglementaires. De plus, c’est au cours de cette préparation que les élèves apprendront à discerner les attitudes et les comportements attendus, à saisir l’effet des attitudes et des comportements en milieu de travail et à privilégier ceux qui sont appropriés.  Finalement, le document informe sur l’importance de la phase de préparation dans l’apprentissage de nos élèves ainsi que sur les stratégies associées à celle-ci.  Nous vous suggérons de choisir les activités proposées en fonction des besoins observés chez certains de vos élèves. |

© 2010 SCRASSC Tous droits réservés

## IMPORTANCE DE LA PHASE DE PRÉPARATION AU STAGE

Au début de la phase de préparation, il est souhaitable d’établir une véritable collaboration entre les élèves, les parents, le personnel scolaire et les représentants des milieux de travail concernés. Cela constituera l’élément clé d’une phase de préparation réussie. Ces relations doivent s’appuyer sur un respect mutuel, une croyance partagée dans les possibilités d’atteindre la réussite et un ajustement continuel de la formation aux besoins de chacun.

Cet encadrement de qualité aura pour effet de permettre aux élèves d’acquérir plus d’autonomie lors du stage. Dans cette logique, le plan d’intervention et le plan de formation deviennent donc deux outils complémentaires à la phase de préparation pour que les élèves puissent retirer le maximum de leurs expériences de stage.

De plus, les élèves ont besoin du soutien de leur enseignant, qui doit les guider dans les choix qu’ils ont à faire pour chacun de leurs stages : le secteur de travail; les compétences spécifiques à développer, les critères de performance à respecter pour exercer certains métiers et le milieu de stage. Les superviseurs de stage doivent offrir un accompagnement de qualité, avoir une vision éducative et une bonne expertise pour mener à bien cette phase afin de relever le défi que pose une formation intégrée et enfin pour assurer aux élèves une transition harmonieuse entre les deux milieux.

Cette démarche d’apprentissage est explicitée à la page 14 du programme d’insertion professionnelle : *La préparation constitue une étape déterminante dans le choix du stage. Au cours de cette étape, les élèves sont appelés à utiliser l’ensemble de leurs connaissances et à se servir du profil personnel et professionnel qu’ils établissent dans leur cours de préparation au marché du travail pour choisir un stage en fonction de leurs centres d’intérêt et des aptitudes qu’ils développent ou qu’ils ont développées, particulièrement dans le cours de sensibilisation au monde du travail. Cette étape leur assure également l’accès à l’information nécessaire pour faire un choix éclairé. Elle leur permet de centrer leur attention sur leurs besoins réels de formation, de se représenter différentes façons de les combler, d’accroître leur motivation et de diminuer leurs inquiétudes à l’égard de leur entrée en stage.*

## DES STRATÉGIES GAGNANTES POUR L’ENSEIGNEMENT

DE LA PHASE DE PRÉPARATION

* Éviter de donner trop de feuilles à compléter – elles vont rapidement devenir insignifiantes pour l’apprenant (sinon un fardeau).
* Faire en sorte que les élèves puissent montrer les progrès qu’ils ont réalisés à partir de leur sélection de travaux.
* Choisir des activités variées qui font appel, chacune à leur façon, à une démarche de réflexion personnelle :
* Présentations orales, démonstrations;
* Rapport sur une découverte et sur la façon dont on l’a réalisée;
* Activités artistiques exprimant des pensées et des idées;
* Prise de notes dans le carnet de stage;
* Retour sur des photos prises dans le feu de l'action, soit lors d'un projet, d’un événement, d’une visite d’un milieu de stage, entrevue avec un employeur;
* Révision de son propre travail;
* Révision par les pairs;
* Improvisation, jeux de rôle;
* Jeux, style jeu-questionnaire;
* Affiches;
* Se créer une banque d’anciens élèves qui peuvent venir partager leurs expériences.

Le rôle de l’enseignant :

Tout au long de ces activités, l’enseignant est invité à dépasser la tâche papier crayon pour profiter de ces moments afin d’observer les élèves, les aider à faire les liens entre les méthodes et les techniques, à analyser leurs réponses, à faire la synthèse des apprentissages. Il peut les soutenir pour mettre en ordre leurs priorités. Il peut proposer des stratégies à développer, faire réaliser un remue-méninges pour résoudre des problèmes pratiques. Enfin, les aider à prendre des décisions, à bâtir des arguments pour qu’ils soient fin prêts au début du stage.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tableau récapitulatif des activités  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Programmes**  **IP et de PEMS** | **Stratégies** | **Titres des activités** | **Ressources** | | * Exploiter le bilan de leurs expériences professionnelles rémunérées ou non | * Promouvoir sa candidature pour obtenir une place de stage | Je fais la promotion de ma candidature |  | | * Cerner de façon plus précise leurs centres d’intérêt | * Consulter différentes ressources: le *Répertoire des métiers semi-spécialisés*, l’Inforoute de laformation professionnelle, Emploi-Québec, le système REPÈRES, etc. * anticiper, pour son stage, les secteurs de travail qui correspondent à ses centres d’intérêt, à ses aptitudes et à son plan de formation * établir des liens avec des milieux de travail pour éclairer son choix. | J’hésite sur le choix de mon stage  Entrevue éclair avec mon enseignant  Je compare deux métiers | IVIP (repères)  Répertoire des métiers semi-spécialisés  Emploi-Québec | | * Reconnaître leurs aptitudes et leurs possibilités |  | Je reconnais mes capacités physiques  Je pense me connaître  Je reconnais mes aptitudes et mes possibilités | Repères  http://bc.infometiers .ca/  RIASEC | | * Valider leurs perceptions en consultant des personnes signifiantes | * Discuter avec des travailleurs, des parents, des membres du personnel scolaire, des amis, des pairs, etc. | Je visite mon milieu de stage  Jeu-questionnaire : Suis-je fait pour ce métier? | Carnet de stage  Explo-MS  Écouter une vidéo sur les métiers | | * Cerner les éléments importants à considérer | * S’informer sur les différents secteurs de travail. * discuter avec des travailleurs, des parents, des membres du personnel scolaire, des amis, des pairs, etc. * consulter différentes ressources : le *Répertoire des métiers semi-spécialisés*, l’Inforoute de la formation professionnelle, Emploi-Québec, le système REPÈRES, etc. | Les métiers et les secteurs, je connais!  Je fais la différence entre les secteurs  J’explore pour mieux choisir  Je connais des lieux de travail | Carnet de stage  (section informations relatives au stage et section santé et sécurité)  Contrat de stage  Plan de formation  Recherches sur Internet | | * Cibler les connaissances nécessaires à la réalisation des tâches | * S’informer sur les différents secteurs de travail * discuter avec des travailleurs, des parents, des membres du personnel scolaire, des amis, des pairs, etc. * consulter différentes ressources: le *Répertoire des métiers semi-spécialisés*, l’Inforoute de la formation professionnelle, Emploi-Québec, le système REPÈRES, etc. * anticiper, pour son stage, les secteurs de travail qui correspondent à ses centres d’intérêt, à ses aptitudes et à son plan de formation | Je planifie mes tâches  Voici mon métier de stage  Vous dîtes? | Carnet de stage  (section identification des tâches)  Explo-MS  Dictée des métiers  SAE SMT  Tiens ton bout… préviens les dangers | | * Anticiper les attitudes et les comportements attendus | * Prévoir des moyens de gérer son stress | Au secours, j’ai un client!  Mes attitudes et mes comportements  Je communique?  Je stresse  J’ai un problème  Je gère mon stress | Carnet de stage (lecture des stratégies et des affiches) | | * Prévoir les ressources auxquelles ils peuvent avoir recours |  | Mes ressources personnelles | Cartographie SST  Retour réflexif | | * Préciser leur choix de stage et proposer un deuxième choix comme solution de remplacement. | * Repérer les lieux de stage possible * consulter la banque de lieux de stage proposé par l’enseignant. * consulter les bottins d’employeurs que l’on trouve dans les centres locaux d’emploi, les carrefours jeunesse-emploi, les chambres de commerce, etc. * rechercher, dans son environnement, des milieux susceptibles de l’accueillir comme stagiaire | Je précise mon choix de stage : Mon Top 3 | Explo-MS | | * Faire un retour réflexif sur l’étape de la préparation |  | Retour réflexif sur ma préparation |  | |  |

PRÉPARATION AU STAGE

Banque d'activités

****

**LÉGENDE POUR L’ÉVALUATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **C1** | S’approprier les compétences spécifiques à un métier semi-spécialisé  S’approprier certaines compétences spécifiques à un ou plusieurs métiers semi-spécialisés  *critère : Rigueur de la préparation* |
| **C2** | Adopter les attitudes et les comportements requis en milieu de travail  *critère : Justesse dans le choix des attitudes et des comportements* |
| **A** | Autres |

C2

## Je fais la promotion de ma candidature

**C2cr1**

1. Ces trois candidats désirent avoir un stage comme préposé de stations-service. Lequel de ces élèves est

le plus intéressant pour un employeur? Justifie ta réponse en échangeant avec ton enseignant et les autres élèves. (Intérêts, qualités requises, langue parlée standard, etc.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Candidat #1** | **Candidat #2** | **Candidat #3** |
| Bonjour, je m’appelle Marc. Depuis que je suis tout petit, je tourne autour des voitures de mon père et de mes oncles. Lorsque j’en ai l’occasion, je fais le plein d’essence pour ma mère et c’est moi qui ajoute du lave-glace lorsqu’elle en manque.  Je suis considéré comme un garçon aimable et poli auprès des adultes. Je ne suis pas gêné d’aider du mieux que je peux.  Je sais que l’essence et le feu ne vont pas bien ensemble. Je serai attentif à ce sujet et j’informerai la personne responsable si je vois des dangers.  Enfin, mis à part les autos que je lave chez moi de temps en temps, je n’ai pas vraiment d’expérience pour ce travail. Par contre, soyez certain que je ferai tout ce que vous allez me demander, que j’aurai une attitude sécuritaire et que je ferai ce qu’il faut pour que les clients soient contents.  Acceptez-vous de me prendre comme stagiaire? | Bonjour, je m’appelle Kevin.  J’aimerais faire un stage chez vous. Ça m’intéresse beaucoup comme travail. Je pense que je pourrais être bon.  Voulez-vous me prendre comme stagiaire? | Bonjour, je m’appelle Dave. Mon prof m’a demandé de trouver un endroit où j’aimerais faire mon stage. Je pense qu’ici ça pourrait être pas pire, car mon ami l’a fait l’année dernière. Il paraît que tu donnes 100$ à la fin du stage?  Je pense que je serai bon pour aider si jamais il y a des remorquages à faire. Attacher les chaînes, manipuler les manettes, ça l’air super cool! Par contre, changer l’huile, ce n’est pas mon fort, on finit toujours par se salir. Et, ne me parle pas des clients fatigants qui sont perdus et qui nous demandent leur chemin. Se perdre ici, faut le faire!  Est-ce possible de savoir si je peux avoir des congés à l’occasion? J’aime mieux cela que me déclarer malade.  Enfin, il faut bien commencer quelque part pour savoir ce qu’on aime ou ce qu’on n’aime pas. Pas vrai? Veux-tu me prendre? C’est juste pour quelques mois. |

Réponse : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Pour être retenu comme stagiaire, note les éléments importants pour bien te promouvoir?

Inscris des mots-clés.

Ce que je dois dire ou faire Ce que je ne dois pas dire ou faire

OUI NON

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. À toi de jouer! C’est maintenant à toi de promouvoir ta candidature pour le stage que tu aimerais.

Pour le faire, tu peux te filmer, faire un jeu de rôle, un exposé oral à l’avant de la classe, un diaporama, une affiche, un texte.

N’oublie pas de tenir compte des éléments essentiels de la question précédente pour bien faire ta promotion!

## J’hésite sur le choix de mon stage

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

­­­­­­­­­­­­­­­

**C1cr1**

J’ai encore des questions, j’hésite à faire mon choix.

Réponds aux questions suivantes, elles te permettront de faire un choix éclairé pour choisir ton milieu

de stage. Utilise le répertoire des métiers semi-spécialisés pour réaliser cette activité.

|  |
| --- |
| 1. Nomme deux métiers dans lesquels tu as des préférences pour réaliser ton stage?  interrogation.jpg  1er métier \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2e métier\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  |
| 2. Quel autre nom donne-t-on à ces deux métiers?   |  |  | | --- | --- | | Métiers | Autres noms | | 1er |  | | 2e |  | |
| 3. Le champ d’application correspond au lieu où habituellement s’exerce ce métier. Nomme le champ d’application de ces deux métiers?   |  |  | | --- | --- | | Métiers | Champ d’application | | 1er |  | | 2e |  | |
| 4. Combien y a-t-il de compétences spécifiques liées à ces deux métiers?   |  |  | | --- | --- | | Métiers | Compétences spécifiques | | 1er |  | | 2e |  | |
| 5. Peux-tu me préciser, si ces deux métiers font référence au service à la clientèle ou à la fabrication d’un produit?   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Métiers | Service à la clientèle | Fabrication d’un produit | | 1er |  |  | | 2e |  |  | |

6. Tu viens de comparer deux métiers, maintenant choisis celui qui te plaît le plus.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Pourquoi, préfères-tu ce métier? Explique dans tes propres mots?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



## Entrevue éclair avec mon enseignant(e)

**C1cr1**

Dans quelques jours, tu partiras en stage. Pour s’assurer que tu as fait un bon choix, ton enseignant(e)

te rencontrera pour te questionner sur tes motivations et ton engagement. Prépare cette rencontre à l’aide

des questions suivantes :

Lieu de stage : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Métier choisi : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Pourquoi as-tu choisi ce métier plutôt qu’un autre?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Parle-moi de tes aptitudes à réaliser le stage choisi?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. As-tu les ressources nécessaires pour occuper ce stage? Décris-les?

Qualités : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Transport : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vêtements : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Équipement : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Autres éléments importants : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Comment t’es-tu préparé pour vivre ce stage de façon positive et harmonieuse?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Pourquoi devrait-on t’envoyer dans ce milieu de stage?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Je compare deux métiers

**C1cr1**

1. Tu aimes particulièrement deux métiers, ou tu hésites entre deux métiers. Il te faut en choisir un maintenant, car tu partiras en stage, bientôt. Fais l’exercice suivant pour t’aider à faire ton choix.

Pour t’aider, utilise la description du métier que ton enseignant te remettra.

Métier no 1 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Métier no 2 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Métier no 1 : | | | | | Métier no 2 : | | | | |
| Lis chaque compétence avec les tâches et coche l’énoncé qui te correspond. | | | | | Lis chaque compétence avec les tâches et coche l’énoncé qui te correspond. | | | | |
|  | **Je ne les connais pas** | **Je les connais sans avoir pratiqué** | **Je sais le faire** | **J’ai le goût d’essayer de le faire, de l’apprendre** |  | **Je ne les connais pas** | **Je les connais sans avoir pratiqué** | **Je sais le faire** | **J’ai le goût d’essayer de le faire, de l’apprendre** |
| Compétence 1 |  |  |  |  | Compétence1 |  |  |  |  |
| Compétence 2 |  |  |  |  | Compétence 2 |  |  |  |  |
| Compétence 3 |  |  |  |  | Compétence 3 |  |  |  |  |
| Compétence 4 |  |  |  |  | Compétence 4 |  |  |  |  |
| Compétence 5 |  |  |  |  | Compétence 5 |  |  |  |  |
| Compétence 6 |  |  |  |  | Compétence 6 |  |  |  |  |
| Compétence 7 |  |  |  |  | Compétence 7 |  |  |  |  |
| Compétence 8 |  |  |  |  | Compétence 8 |  |  |  |  |
| Compétence 9 |  |  |  |  | Compétence 9 |  |  |  |  |
| Compétence 10 |  |  |  |  | Compétence10 |  |  |  |  |
| Compétence 11 |  |  |  |  | Compétence 11 |  |  |  |  |
| Les capacités liées à ce stage : | | | | | Les capacités liées à ce stage : | | | | |
| En général, j'ai la capacité à réaliser ces différentes  compétences. Oui non | | | | | En général, j'ai la capacité à réaliser ces différentes  compétences. Oui non | | | | |

2. Suite à ces observations, je préfère ce métier parce que…

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Je reconnais mes capacités physiques

**C1cr1**

Certains métiers demandent des capacités physiques particulières. Possèdes-tu celles qui sont nécessaires pour le métier que tu aimerais apprendre en stage?

Voici des exemples de capacités physiques : avoir une bonne vision de près et de loin, distinguer des couleurs, avoir une bonne communication verbale, être capable de rester assis, debout ou en marche durant une longue période, avoir une bonne coordination des membres, avoir de la force pour soulever des poids.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Inscris deux métiers semi-spécialisés que tu aimerais vivre en stage. | |
| Métier 1 | Métier 2 |
| 1. Quelles sont les **capacités physiques** nécessaires à l’accomplissement de chacun des métiers? Pour t’aider à répondre, retourne lire le métier dans le répertoire des métiers semi-spécialisés. | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Détiens-tu les capacités physiques nécessaires à chacun des métiers? | |
| Oui Non Je ne le sais pas | Oui Non Je ne le sais pas |
| 1. Si tu as répondu, non, dois-tu revoir ton choix de métier? Pourquoi? | |
|  | |
|  | |

## Je pense me connaître

**A**

Voici un petit questionnaire rapide à compléter pour te connaître davantage.

1. Parmi les énoncés suivants, coche ce qui correspond à **toi**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Énoncés | Oui | Non |
| 1. Travailler fort physiquement |  |  |
| 1. Utiliser un ordinateur |  |  |
| 1. Prendre des commandes par téléphone |  |  |
| 1. Faire de la vente |  |  |
| 1. Manipuler des petits objets |  |  |
| 1. Prendre soin des animaux |  |  |
| 1. Soigner son apparence |  |  |
| 1. Faire la cuisine |  |  |
| 1. Se servir d’outils comme une scie, une sableuse, une perceuse |  |  |
| 1. Travailler en équipe |  |  |
| 1. Faire l’assemblage à l’aide d’un plan |  |  |
| 1. Donner des renseignements ou exprimer des idées de façon claire |  |  |
| 1. Faire rapidement des calculs |  |  |
| 1. Habile de mes mains et aimer travailler manuellement |  |  |
| 1. Avoir un bon sens de l’observation |  |  |
| 1. Donner et recevoir des consignes |  |  |
| 1. Savoir remettre de la monnaie |  |  |
| 1. Faire preuve de camaraderie et de politesse |  |  |
| 1. Pouvoir suivre des instructions à plusieurs étapes |  |  |
| 1. Travailler debout sur une longue période de temps |  |  |
| 1. Bouger les mains avec adresse pour prendre, placer, tourner des objets |  |  |
| 1. Avoir un bon sens de l’observation |  |  |
| 1. Donner et recevoir des consignes |  |  |
| 1. Aimer travailler avec les gens, prendre soin des autres ou les aider |  |  |
| 1. Aimer accomplir des tâches répétitives, selon des normes établies |  |  |
| 1. Aimer travailler selon des procédures établies, sous la supervision des autres |  |  |
| 1. Avoir une bonne mémoire |  |  |
| 1. Avoir un bon sens de l’organisation |  |  |
| 1. Travailler avec minutie |  |  |
| 1. Remplir des questionnaires! |  |  |

2. Maintenant que tu as rempli ce questionnaire, choisis un, deux ou trois métiers qui t’intéresse le plus

pour ton stage.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Combien as-tu coché d’énoncés « non » ? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Est-ce que ces énoncés se rapportent à un de tes choix de métiers? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Si oui, devrais-tu changer de métier? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Que peux-tu faire pour remédier à la situation? Discute de ta situation avec ton enseignante ou ton

enseignant?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



## Je reconnais mes aptitudes et mes possibilités

**C1cr1**

Qu'est-ce que des compétences essentielles? Elles sont à la base de l'apprentissage de toutes les autres compétences et permettent aux gens d'évoluer avec leur emploi et de s'adapter aux changements du milieu de travail. Grâce à des recherches approfondies, le gouvernement du Canada et d'autres organismes nationaux et internationaux ont déterminé et validé neuf compétences essentielles.

Les voici :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Compétences  Essentielles | Applications  Typiques | Exemples d’utilisation sur le marché du travail | Exemples d’utilisation dans la collectivité |
| Lecture  Compréhension de documents comportant des phrases ou des paragraphes  (p. ex. des lettres et des manuels). | * Repérer des renseignements dans un texte ou en dégager le sens global. * Lire un texte pour comprendre, apprendre, critiquer ou évaluer. * Analyser et synthétiser l’information provenant de sources multiples ou de textes longs et complexes | Un préposé à la vente d’une compagnie aérienne lit des avis sur un écran d’ordinateur, telles que les exigences spéciales de traitement et l’information sur la météo. | Vous pouvez utiliser cette compétence afin de comprendre le contrat de bail d’un nouvel appartement. |
| Utilisation de documents  Repérage, compréhension ou entrée de l’information (p. ex. textes, symboles et chiffres) dans divers types de documents, tels que des tableaux ou des formulaires. | * Lire des panneaux, des étiquettes ou des listes. * Comprendre l’information sur des graphiques ou des diagrammes. * Remplir des formulaires. * Tracer ou lire des schémas. | Un briqueteur interprète les bleus pour déterminer la hauteur, la longueur et l’épaisseur des murs. | Vous pouvez utiliser cette compétence lorsque vous consultez un horaire d’autobus pour planifier une sortie. |
| Calcul  Utilisation de chiffres et nécessité de penser en termes quantitatifs dans l’exécution des tâches | * Faire des calculs * Prendre des mesures. * Établir des calendriers, dresser des budgets ou effectuer des opérations comptables. * Analyser des données. * Faire des estimations. | Les commis à la paye assurent le suivi des droits aux congés annuels pour l’établissement du budget et des prévisions. | Vous pouvez utiliser cette compétence pour calculer le montant des déductions sur les formules d’impôt des particuliers. |
| Rédaction  Communication par l’arrangement de mots, de chiffres et de symboles sur du papier ou un écran d’ordinateur. | * Rédiger pour organiser ou enregistrer de l’information. * Rédiger pour informer ou persuader. * Rédiger pour demander des renseignements ou justifier une demande. * Rédiger une analyse ou une comparaison. | Les professionnels de la gestion des ressources humaines rédigent des recommandations sur des sujets comme la santé et la sécurité au travail. | Vous pouvez utiliser cette compétence pour remplir un formulaire de demande de carte de crédit. |
| Communication orale  Utilisation de la parole pour échanger des pensées et des renseignements. | * Fournir ou obtenir des renseignements. * Accueillir, rassurer ou persuader des personnes. * Résoudre des conflits. * Mener des discussions. | Les commis de bureau prennent des messages et communiquent des renseignements par téléphone et en personne. | Vous pouvez utiliser cette compétence pour expliquer une allergie alimentaire à un serveur dans un restaurant. |
| Travail d’équipe  Interaction avec les autres pour l’exécution des tâches. | * Travailler de façon indépendante aux côtés des autres. * Travailler avec un partenaire ou un(e) aide. * Travailler en tant que membre d’une équipe. * Participer à des activités de supervision ou de leadership. | Des ingénieurs municipaux collaborent avec des techniciens, des inspecteurs et des fournisseurs pour mener à terme des projets de construction. | Vous pouvez utiliser cette compétence lorsque vous travaillez avec des bénévoles pour organiser une activité de financement. |
| Capacité de raisonnement  Repérage et évaluation de l’information pour parvenir à des décisions raisonnables ou pour organiser du travail. | * Cerner et résoudre des problèmes. * Prendre des décisions. * Trouver des renseignements. * Planifier et organiser des tâches. * Faire preuve de sens critique. * Utiliser sa mémoire. | Les ambulanciers paramédicaux posent un diagnostic sur l’état d’un patient en se fondant sur des dossiers médicaux et leurs propres observations. Ils ont recours à leur jugement pour amorcer un plan de traitement approprié. | Vous pouvez utiliser cette compétence pour chercher et choisir des cours à votre centre régional de formation des adultes. |
| Informatique  Capacité d’utiliser des ordinateurs et d’autres formes de technologie. | * Utiliser différentes formes de technologie, tels que des caisses enregistreuses ou des télécopieurs. * Utiliser un logiciel de traitement de texte. * Envoyer et recevoir des courriels. * Créer et modifier des tableurs. * Naviguer dans Internet. | Les téléphonistes utilisent des logiciels sur mesure pour effectuer le balayage de bases de données afin d’obtenir des renseignements sur des numéros de téléphone ou sur les tarifs des services interurbains. | Vous pouvez utiliser cette compétence lorsque vous retirez ou déposez de l’argent dans un guichet automatique bancaire (GAB). |
| Formation continue  Participation à un processus permanent d’amélioration des compétences et des connaissances. | * Apprendre sur le tas. * Apprendre au moyen d’une formation régulière. * Apprendre par l’autoformation. * Connaître son propre style d’apprentissage. * Savoir où trouver des ressources d’apprentissage. | Les associés à la vente au détail améliorent leurs compétences et accroissent leurs connaissances en suivant des cours sur la vente et en lisant des brochures sur des produits. | Vous pouvez utiliser cette compétence lorsque vous suivez un cours de premiers soins dans un centre communautaire. |



Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site suivant :

<https://qc.infometiers.ca/>

1. Selon le métier que tu t’apprêtes à explorer en stage, tu as besoin d’un niveau moindre ou élevé de ces

compétences. Une chose est certaine, tu as besoin minimalement de chacune de ces compétences.

Lesquelles possèdes-tu?

Fais un portrait de ton niveau d’aisance pour chacune des compétences.

- Ton niveau d’aisance entre 1 et 5.

(5 étant très facile pour toi et 1, très difficile pour toi).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Compétences essentielles** | **Niveau d’aisance** | **Compétences essentielles** | **Niveau d’aisance** | **Compétences essentielles** | **Niveau**  **d’aisance** |
| Lire des textes | 1-2-3-4-5 | Utiliser des documents | 1-2-3-4-5 | Notions de calcul | 1-2-3-4-5 |
| Écrire | 1-2-3-4-5 | Communication orale | 1-2-3-4-5 | Travailler en équipe | 1-2-3-4-5 |
| Formation continue | 1-2-3-4-5 | Habileté à penser | 1-2-3-4-5 | Informatique | 1-2-3-4-5 |

2. Inscris un métier semi-spécialisé qui t’intéresse pour ton stage.

Mon choix : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Cherche à l’intérieur de ton métier des compétences spécifiques qui nécessitent l’utilisation de

compétences essentielles. Inscris deux compétences spécifiques qui seront un défi pour toi et détermine un

moyen pour développer tes compétences essentielles.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Compétences spécifiques** | **Compétence essentielle ciblée** | **\*Moyens en classe ou en milieu de travail** |
| 1. |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 2. |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

\* Voir les fiches de conseils pour te soutenir dans le choix de tes moyens.

# Fiche-conseils sur la communication orale

|  |
| --- |
| Conseils d’ordre général   * Je dois ralentir mon débit et prononcer les mots clairement et correctement. * Je vais m’enregistrer pour analyser le ton, le volume de ma voix, ainsi que le débit dans lequel je me suis exprimé. * Je vais ajuster le volume de ma voix en fonction de mes interlocuteurs (c’est-à-dire parlez doucement en tête-à-tête, et plus fort si je m’adresse à un groupe plus important ou à une personne à l’autre bout de la pièce). * Je vais éviter les mots comme, genre faque…euh, ah…). * Je vais organiser mes pensées et idées avant de commencer à parler. * Je n’interromprai pas quelqu’un qui parle. * Pendant la conversation, je vais répondre de façon non verbale pour montrer ma compréhension et mon intérêt (p. ex. : en hochant la tête ou en souriant). * Je vais établir et maintenir un contact visuel lorsque je parle ou que j’écoute. * Je vais poser des questions jusqu’à ce que je sois certain d’avoir compris. * Je vais prendre des notes pour me rappeler de ce qui a été dit. |

# Fiche-conseils sur l’informatique

|  |
| --- |
| Conseils d’ordre général   * Je vais appuyer sur les touches Ctrl + Alt + Suppr (ou Ctrl + Maj + Ech) pour ouvrir le gestionnaire des tâches et y sélectionner « Arrêter le processus » afin de fermer les programmes bloqués. * Je vais redémarrer l’ordinateur (fermer et redémarrer) lorsqu’il devient trop lent ou ne répond plus. * Je n’utiliserai pas de mots de passe qui pourraient être devinés facilement (p. ex. : ma date de naissance ou mon numéro de téléphone). Je choisirai pour mot de passe une combinaison de chiffres, de lettres majuscules et minuscules, ainsi que de caractères spéciaux. * Je n’ouvrirai pas ni ne lirai des pièces jointes à des courriels provenant de sources inconnues ou suspectes et je supprimerai ces courriels immédiatement. * Je vais centrer mon moniteur devant moi, à la hauteur des yeux et à la distance du bras (de 45 à 75 centimètres) pour éviter la fatigue oculaire et tout inconfort physique. * Pour éviter toute douleur ou tension indésirable, je vais prendre le temps de m’étirer lorsque je resterai assis devant l’ordinateur pendant de longues périodes. |

# Fiche-conseils en lecture

|  |
| --- |
| Conseils d’ordre général   * J’utiliserai mon doigt ou un signet comme guide pour m’aider à me concentrer sur la partie du texte que je lis. * Je lirai plus lentement et je chercherai à comprendre le contenu du texte. * Je lirai dans un endroit calme, où il y a le moins de distractions possible. * Je garderai un dictionnaire à portée de la main afin de pouvoir chercher le sens des mots que vous ne connaissez pas. * Je commencerai par lire des textes courts. * Je surlignerai ou soulignerai les principaux points d’un texte pour m’aider à me concentrer sur l’information importante. * Avant de commencer à lire, je vais me demander ce que je dois apprendre de ce texte. * Je dresserai une liste des nouveaux mots que je trouverai en lisant. Je les chercherai dans le dictionnaire ou je demanderai à un ami ou à un collègue ce qu’ils veulent dire. |

# Fiche-conseils sur la rédaction

|  |
| --- |
| Conseils d’ordre général   * Avant de commencer, je déterminerai la raison qui me motive à rédiger mon texte (pour informer, persuader ou expliquer). * Je dresserai la liste de mes idées (remue-méninges) avant de commencer à écrire. * Je vais m’assurer d’être direct et concis en déterminant à l’avance la longueur maximale ou le nombre de mots maximal de mon texte. * J’écrirai proprement ou à l’ordinateur, de manière à ce que d’autres personnes puissent comprendre mon écriture. * J’emploierai des mots simples et faciles à comprendre. * Je prendrai soin de vérifier l’orthographe des mots dans un dictionnaire ou au moyen d’un logiciel de vérification orthographique. * J’utiliserai des sous-titres pour structurer mon texte en différentes sections. * Je n’introduirai qu’une seule idée principale par paragraphe. * J’examinerai mon travail afin de m’assurer que je n’ai oublié aucun renseignement important. * Je lirai mon texte à voix haute et je porterai attention aux passages qui pourraient sembler lourds ou ambigus. * Je demanderai à un collègue, à un ami ou à un membre de ma famille de relire votre travail et de me donner son **avis.** |

# Fiche-conseils sur le travail d’équipe

|  |
| --- |
| Conseils d’ordre général   * Je contribuerai à la prise de décisions du groupe en faisant part de mes idées et de mes points de vue. * Je prendrai des décisions en collaboration avec les autres membres de l’équipe. * Je contribuerai au travail de l’équipe en exécutant dans les délais fixés les tâches qui me sont attribuées. * J’apprendrai à connaître les nouveaux membres de l’équipe en me présentant et en leur faisant part d’un fait intéressant au sujet de mon stage. * J’établerai des relations harmonieuses avec mes collègues en participant aux activités de groupe (p. ex., activités sociales après les heures de travail). * Je vais reconnaître et comprendre mes points forts et mes points faibles. * Je reconnaîtrai et utiliserai les idées et les opinions des autres membres de l’équipe. * J’encouragerai les membres de mon équipe à mettre en commun des idées, en leur posant des questions et en les écoutant attentivement. * Je tiendrai toujours compte des commentaires et des conseils formulés par les autres membres de l’équipe. * Je formulerai mes suggestions sous forme de questions (p. ex., au lieu de dire « Je crois que nous devrions… », dire « Pourquoi ne ferions-nous pas… »). * Lors que mes collègues feront du bon travail, je vais leur dire. * Je respecterai les sentiments, les opinions et les valeurs des autres membres de l’équipe. |

# Fiche-conseils sur l’utilisation des documents

|  |
| --- |
| Conseils d’ordre général   * Je suivrai du doigt ou au moyen d’une règle les lignes ou les colonnes dans des tableaux. * Je lirai les titres et les intertitres pour trouver rapidement l’information que je cherche. * Je vais m’arrêter aux indices visuels comme la taille de la police et le texte en gras ou mis en évidence qui peuvent attirer l’attention sur l’information importante. * Je vais chercher les caractères ou les symboles (comme les astérisques) qui peuvent accompagner des instructions spéciales. * Je vais écrire de façon lisible et respecter les espaces alloués. * Je vais relire plusieurs fois les documents pour m’assurer que l’information entrée est   complète et exacte.   * Je vais me renseigner si je ne comprends pas ce que je vois sur une affiche, un affichage ou dans un document. |

## Je visite mon milieu de stage

**C1cr1**

**C2cr1**

1- Complète l’aide-mémoire

**Aide-mémoire**

Nom de l’entreprise : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nom du superviseur en milieu de travail : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nom du travailleur parrain : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2- Quelle tenue vestimentaire porteras-tu?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3- Que dois-tu faire pour bien te présenter à ton superviseur en milieu de travail?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4- Quelles attitudes (politesse, courtoisie, posture, …) dois-tu avoir lors de la visite?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5- Compose des questions que tu poseras à ton superviseur en milieu de travail lors de la

visite afin d’obtenir des informations.

***Sujets***

*Heures de travail, tenue vestimentaire, dîner, tâches, qualités requises, règles de l’entreprise, santé et sécurité, équipements, machineries, outils…*

a) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

d) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

e)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Jeu-questionnaire : Suis-je fait pour ce métier?

**C1cr1**

1. Tous les élèves pigent un métier au hasard.

2. Chacun, à tour de rôle, les élèves lisent le carton et doivent expliquer au groupe à l’aide de raisons valables (aptitudes, capacités et intérêts) pourquoi les tâches de ce métier sont ou ne sont pas appropriées pour eux.

3. Les autres élèves de la classe ainsi que l’enseignant(e), approuvent ou désapprouvent les raisons à l’aide d’arguments valables.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Métier pigé:

|  |  |
| --- | --- |
| groupe_adosgroupe_ados | groupe_ados |
| groupe_ados | groupe_ados |
| groupe_ados | groupe_ados |
| groupe_ados | groupe_ados |

|  |  |
| --- | --- |
| groupe_adosgroupe_ados | groupe_ados |
| groupe_ados | groupe_ados |
| groupe_ados | groupe_ados |
| groupe_ados | groupe_ados |

|  |  |
| --- | --- |
| **Préposé(e) à la marchandise dans un commerce**   * Accueillir la clientèle * Déballer, classer ou ranger des produits, des matériaux * Disposer la marchandise de manière à éviter les bris * Assurer la propreté des rayons et des allées. | **Préposé(e) aux écuries**   * Nourrir les chevaux * Transporter le fumier * Les desseller et les débrider * Engranger le foin * Nettoyer et cirer les selles * Effectuer des réparations mineures * Manipuler les chevaux (faire avancer, faire reculer, faire tourner, etc.) |
| **Commis de dépanneur**   * Vérifier la qualité des produits reçus * Décharger les camions * Déballer et ranger les produits * Faire la rotation des produits * Fournir de l’information * Diriger la cliente ou le client * Recevoir et remettre de l’argent | **Ouvrière, ouvrier à la préparation des bois massifs**   * Sélectionner les planches de bois brut en fonction de leur essence, de leur dimension et de leur qualité * Vérifier la présence et l’état des dispositifs de sécurité * Enlever et remplacer la lame de scie * Remplir le rapport de production |
| **Préposé(e) à l’entretien ménager d’édifices publiques**   * Passer l’aspirateur sur les tapis * Épousseter le mobilier * Laver les vitres * Nettoyer les petits électroménagers * Vider les poubelles * Transporter les sacs de poubelles | **Préposé(e) au poste d’accueil**   * Effectuer la location d’embarcations * Délivrer un permis de pêche * Contrôler l’accès au territoire * Réagir en situation d’urgence * Rassurer une personne et demeurer avec elle jusqu’à l’arrivée des secours * Déposer les dépliants dans les présentoirs |
| **Auxiliaire de bureau**   * Saisir des données à l’ordinateur * Compléter des factures * Approvisionner le photocopieur * Trier et classer le courrier * Planifier l’itinéraire de livraison * Envoyer et recevoir des messages par courriel ou télécopieur | **Manœuvre en aménagement paysager**   * Étendre de la terre * Préparer des mélanges de mortier et de béton * Arroser les arbres et les arbustes * Installer des tuteurs * Disposer des déchets et récupérer les matières recyclables. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Plongeur, plongeuse**   * Débarrasser les assiettes et jeter les restes dans les poubelles * Frotter pour enlever les résidus d’aliments * Astiquer et polir de l’argenterie * Aider le personnel de cuisine : laver, peler ou éplucher des légumes, des fruits et les couper | **Couturier(ère) de meubles**   * Effectuer des coutures droites et des coutures courbes * Installer des garnitures * Surjeter des contours * Surpiquer des pièces assemblées * Couper les excédents de fil * Nettoyer la machine à coudre |
| **Opérateur (trice) d’équipement de tri**   * Repérer les articles non recyclables, les retirer dans le bac à ordures * Repérer les articles en métal, en verre, en papier et les retirer du tapis de tri et les déposer dans les bacs * Mettre des matériaux en balles ou en paquets | **Monteur (se) d’appareils électriques ou électroniques**   * Lire les consignes particulières à l’assemblage ou au montage. * Déposer les pièces dans le boîtier de l’appareil électrique (ventilateur, élément chauffant) * Examiner l’appareil et observer les défauts d’assemblage. |
| **Nettoyeur (se) de véhicules**   * Accueillir les clients * Effectuer le lavage extérieur * Cirer et polir un véhicule * Configurer les accessoires tel que l‘horloge * Déplacer le véhicule * Passer l’aspirateur | **Aide dans un atelier spécialisé en vitre d’automobiles**   * Appliquer la technique pour réparer le bris * Remplacer une glace * Déboulonner un châssis * Installer des housses et des accessoires. * Participer à l’inventaire |
| **Lamineur (se) pour les matériaux composites**   * Revêtir l’équipement de protection individuelle * Déterminer la séquence des opérations de laminage * Préparer et étendre le mélanger * Éliminer les bulles d’airs avec l’équipement * Inspecter la pièce débullée | **Assembleur (se) de matériel mécanique**   * Consulter des dessins ou des schémas * Boulonner, visser, coller attacher ou fixer les pièces et les éléments du produits à assembler * Raccorder les câbles, les tubes ou les fils * Apposer les sceaux sur les produits approuvés |

|  |  |
| --- | --- |
| **Manœuvre de scierie**   * Faire fonctionner une scie multiple, une ébouteuse, une raboteuse * Tailler les bardeaux en utilisant un équipement * Empiler les planches par dimension * Estampiller les paquets de bois * Nettoyer la cour à bois, les équipements de la scierie | **Aide de camp**   * Vérifier l’état des tentes * Remplir un formulaire en vue de l’inventaire * S’assurer que les trousses de survie sont complètes et en bon état * Acheminer les factures au service de la comptabilité * Déplier les lits de camp, les tables |
| **Préposé(e) à la reprographie**   * Vérifier le niveau des réservoirs d’encre sèche * Retirer les feuilles bloquées * Interpréter la commande du client * Remplir un formulaire * Vérifier la qualité des copies * Respect des délais d’exécution | **Préparateur (trice) de commandes postales**   * Insérer des encarts publicitaires * Plier des documents * Monter une trousse d’échantillons * Envelopper les boîtes avec du papier Kraft * Imprimer des étiquettes |
| **Chauffeur (e)-livreur (se)**   * Vérifier la pression des pneus * Conduire le véhicule de livraison * Décharger le véhicule * Remplir un bordereau de livraison * Recevoir et remettre de la monnaie * Faire une facturation au compte | **Brigadier scolaire**   * Revêtir son dossard et prendre son sifflet * Signaler aux écoliers indisciplinés d’attendre l’autorisation * Saluer les écoliers * Réagir en situation d’urgence |
| **Buandier(ère)**   * Sortir les sacs de linge sales * Interpréter la feuille de production (poids du linge, quantité…) * Faire fonctionner une laveuse et une sécheuse industrielle * Effectuer l’entretien du tunnel de lavage | **Préposé (e) au service alimentaire**   * Se coiffer d’un filet pour les cheveux et la barbe * Assurer la livraison des chariots sur les étages * Prendre la commande * Servir la soupe, le plat principal |

|  |  |
| --- | --- |
| Ajouter d’autres métiers au besoin |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## Les métiers et les secteurs, je connais!

**A**

Les métiers que l’on retrouve sur le marché du travail appartiennent à des catégories ou à des secteurs

de travail.

Par exemple : *le commis d’épicerie appartient au secteur agriculture et pêches tandis que le commis de quincaillerie appartient au secteur administration, commerce et informatique.*

Voici la liste des secteurs de travail que l’on retrouve dans le répertoire des métiers semi-spécialisés.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Administration, commerce et informatique | 1. Fabrication mécanique |
| 1. Agriculture et pêches | 1. Foresterie et papeterie |
| 1. Alimentation et tourisme | 1. Communication et documentation |
| 1. Bois et matériaux connexes | 1. Mines et travaux du chantier |
| 1. Bâtiments et travaux publics | 1. Métallurgie |
| 1. Environnement et aménagement du territoire | 1. Transport |
| 1. Électrotechnique | 1. Cuir, textile et habillement |
| 1. Entretien d’équipement motorisé | 1. Santé |
| 1. Soins esthétiques | 1. Services sociaux, éducatifs et juridiques |

1. À partir de tes connaissances, classe les métiers suivants dans les différents secteurs.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Métiers semi-spécialisés | Secteurs | |
| 1. Manœuvre en aménagement paysager | |  |
| 1. Aide-boucher, aide-bouchère | |  |
| 1. Aide en imprimerie | |  |
| 1. Aide-cuisinier, aide-cuisinière | |  |
| 1. Plongeuse, plongeur | |  |
| 1. Nettoyeuse, nettoyeur de véhicules | |  |
| 1. Installatrice, installateur de pneus | |  |
| 1. Manœuvre de scierie | |  |
| 1. Opératrice, opérateur de tri | |  |
| 1. Emballeuse, emballeur | |  |
| 1. Commis de fruits et légumes | |  |
| 1. Aide-éducatrice, aide éducateur | |  |
| 1. Aide-livreuse, aide-livreur | |  |
| 1. Aide-concierge | |  |
| 1. Commis de dépanneur | |  |
| 1. Préposée, préposée à la réparation de vélos | |  |
| 1. Préposée, préposé à la récupération d’appareils électroniques | |  |
| 1. Aide dans un atelier électronique | |  |
| 1. Aide dans un atelier en vitres d’automobiles | |  |
| 1. Préposée, préposé à l’entretien résidentiel | |  |
| 1. Aide dans un salon de coiffure | |  |
| 1. Manœuvre dans un atelier de soudage | |  |
| 1. Ouvrière, ouvrier d’atelier en fabrication de produits de bois | |  |

Lorsque tu auras terminé, valide tes réponses avec le répertoire des métiers semi-spécialisés, en allant sur Internet à l’adresse suivante : <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/metiers/>



Maintenant que tu as pris connaissance des différents secteurs.

1. Consulte le répertoire des métiers semi-spécialisés.
2. Choisis deux secteurs ainsi que quatre métiers dont tu as de l’intérêt.

Lis la description du métier, note les informations demandées dans le tableau suivant.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Secteur | Métier | Lieu de travail | Nombre de compétences spécifiques |
| Exemple : Administration, commerce et informatique | Commis de matériaux de construction | Home Dépôt | 9 compétences |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Maintenant, élimine trois métiers parmi les quatre que tu as consultés. Lequel t’intéresse le plus? Pourquoi?

Métier : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Il m’intéresse parce que : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



## Je fais la différence entre les secteurs de travail

**C1cr1**

C’est important de savoir si tu préfères fabriquer un produit ou offrir des services. Ces secteurs sont différents et exigent des habiletés et des compétences différentes. Cette activité t’aidera à préciser ton choix de stage et vérifier si tu es à l’aise dans le secteur que tu choisis.

Pour choisir ton milieu de stage, je te propose d’explorer le site du répertoire des métiers semi-spécialisés. Voici l’adresse pour consulter le répertoire : <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/metiers/index.asp?page=glossaire>

1. Nomme deux métiers qui t’intéressent particulièrement en précisant leur secteur.

Exemple : aide-cuisinier, secteur alimentation et tourisme.

2. Utilise le tableau et coche si ce métier produit des biens ou des services.

Exemple : préposé au service à la marchandise, secteur des services

aide-boucher, secteur des produits et services

commis aux services à la clientèle, secteur des services

Choix de métier 1 :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Coche √

|  |  |
| --- | --- |
| produits |  |
| services |  |
| produits et services |  |

Appartient au secteur : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Coche √

|  |  |
| --- | --- |
| produits |  |
| services |  |
| produits et services |  |
|  | |

Choix de métier 2 : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Appartient au secteur : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lorsque tu auras complété cette activité, explique à ton enseignant pourquoi tu as fait ces choix.

En groupe, discuter des secteurs, des différents produits en lien avec les métiers, les qualités recherchées

pour occuper un poste offrant des services, etc.

## J’explore pour mieux choisir

**A**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pour choisir un milieu de stage, je te propose d’explorer le répertoire des métiers semi-spécialisés en allant sur Internet à l’adresse suivante : <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/metiers/>.  Tu remarqueras que les métiers sont classés par secteur, il en existe 18. Dans ces secteurs, on retrouve différents métiers qui produisent des produits ou des services.  Par exemple, l’aide dans un salon de coiffure correspond à un service, tandis que l’aide-boulanger réfère à la fabrication d’un produit.  1. Place les métiers proposés dans la bonne catégorie. C’est important de savoir si le métier que tu choisis, offre des services ou des produits, car cela exige des habiletés ou des compétences différentes.   | **Secteur 01 – Administration, commerce et informatique** | **Produits** | **Services** | | --- | --- | --- | | Préposée, préposée à la marchandise dans un commerce |  |  | | Auxiliaire de bureau |  |  | | Commis de club vidéo |  |  | | Préposée, préposée à la location d’outils et d’équipement |  |  | | **Secteur 02 – Agriculture et pêches** | **Produits** | **Services** | | Préposée, préposé à l'entretien des plantes d'intérieur |  |  | | Assistante-fleuriste, assistant-fleuriste |  |  | | Préposée, préposé aux animaux de compagnie |  |  | | **Secteur 03 – Alimentation et tourisme** | **Produits** | **Services** | | Commis au comptoir des charcuteries ou des fromages |  |  | | Aide-cuisinière, aide-cuisinier |  |  | | Préposée, préposé au service en restauration rapide |  |  | | **Secteur 05 – Bois et matériaux connexes** | **Produits** | **Services** | | Ouvrière, ouvrier d’atelier en fabrication de produits du bois |  |  | | **Secteur 07 – Bâtiment et travaux publics** | **Produits** | **Services** | | Aide-concierge |  |  | | Préposée, préposé à l’entretien ménager d’édifices publics |  |  | | **Secteur 08 – Environnement et aménagement du territoire** | **Produits** | **Services** | | Préposée, préposé dans un éco centre |  |  | | Opératrice, opérateur d’équipement de tri |  |  | | **Secteur 09 – Électrotechnique** | **Produits** | **Services** | | Monteuse, monteur d'appareils électriques simples |  |  | | Aide dans un atelier d’électronique |  |  | | Assembleuse, assembleur de composants électroniques |  |  | | **Secteur 10 – Entretien d’équipement** **motorisé** | **Produits** | **Services** | | Nettoyeuse, nettoyeur de véhicules |  |  | | Aide dans un atelier spécialisé en vitres d’automobiles |  |  | | Commis à la location et au service d’outils et d’équipements |  |  | | Installatrice, installateur de pneus |  |  | | **Secteur 11 – Fabrication mécanique** | **Produits** | **Services** | | Préposée, préposé à la préparation du matériel usinable |  |  | | Manutentionnaire générale, manutentionnaire général |  |  | | **Secteur 16 – Métallurgie** | **Produits** | **Services** | | Manœuvre dans un atelier de soudage |  |  | | Monteuse, monteur de produits métalliques |  |  | | Conductrice, conducteur de machines à travailler les métaux |  |  | | **Secteur 17 – Transport** | **Produits** | **Services** | | Chauffeuse-livreuse, chauffeur-livreur |  |  | | Préparatrice, préparateur de commandes |  |  | | Patrouilleuse, patrouilleur de parcs de stationnement |  |  | | **Secteur 18 – Cuir, textile et habillement** | **Produits** | **Services** | | Opératrice, opérateur de machines à coudre industrielles |  |  | | Aide dans un atelier de retouches de vêtements |  |  | | **Secteur 19 – Sante** | **Produits** | **Services** | | Préposée, préposé au service alimentaire |  |  | | **Secteur 20 – Services sociaux, éducatifs et juridiques** | **Produits** | **Services** | | Préposée, préposé dans un centre d’activités |  |  | | Préposée, préposé d’aide dans un service de garde |  |  | | Aide-éducatrice, aide-éducateur |  |  | | **Secteur 21- Soins esthétiques** | **Produits** | **Services** | | Aide dans un salon de coiffure |  |  |   preparer0.JPG |

## Je connais des lieux de travail

**A**

1. En consultant la liste des métiers ci-dessous, trouve des lieux de travail où s’exercent ces métiers.

Exemple : Commis de quincaillerie : Rona

|  |  |
| --- | --- |
| **Métiers semi-spécialisés** | **Lieux de travail** |
| 1. Commis de vente |  |
| 1. Commis de club vidéo |  |
| 1. Préposée, préposé à la marchandise dans un commerce |  |
| 1. Commis de matériaux de construction |  |
| 1. Aide-toiletteuse, aide-toiletteur |  |
| 1. Préposée, préposé à l'entretien des plantes d'intérieur |  |
| 1. Préposée, préposé aux écuries |  |
| 1. Commis au comptoir des charcuteries ou des fromages |  |
| 1. Aide-poissonnière, aide-poissonnier |  |
| 1. Commis d’épicerie ou de supermarché |  |
| 1. Aide-cuisinière, aide-cuisinier |  |
| 1. Aide-bouchère, aide-boucher |  |
| 1. Aide-boulangère-pâtissière, aide-boulanger-pâtissier |  |
| 1. Commis de fruits et légumes |  |
| 1. Commis de dépanneur |  |
| 1. Commis débarrasseuse, commis débarrasseur |  |
| 1. Préposée, préposé au service aux tables dans un restaurant |  |
| 1. Préposée, préposé au service en restauration rapide |  |
| 1. Manœuvre en transformation alimentaire |  |
| 20. Aide-bouchère industrielle, aide-boucher industriel |  |
| 1. Conductrice, conducteur d’équipement de transformation alimentaire |  |
| 1. Préposée, préposé à l’entretien en centre récré touristique |  |
| 1. Préposée, préposé à la location d’équipement de sport |  |
| 1. Préposée, préposé à l’entretien ménager dans un établissement hôtelier |  |
| 1. Réparatrice, réparateur d’équipement de sport |  |
| 1. Emballeuse, emballeur |  |
| 1. Manutentionnaire en centre de distribution |  |
| 1. Plongeuse, plongeur |  |
| 1. Préposée, préposé à la réparation d’équipements de sport d’hiver |  |
| 1. Aide-concierge |  |
| 1. Nettoyeuse, nettoyeur de véhicules |  |
| 1. Préposée, préposé de stations-service |  |
| 1. Aide dans un atelier spécialisé en vitres d’automobiles |  |
| 1. Aide-livreuse, aide-livreur du secteur du meuble |  |
| 1. Chauffeuse-livreuse, chauffeur-livreur |  |

2. À l’aide de ton crayon surligneur, entoure trois métiers et lieux qui t’intéressent.



3. Discute de tes choix avec ton enseignant et les élèves de la classe en expliquant pourquoi tu aimerais aller faire un stage dans ce métier et cette entreprise.

Prépare tes arguments…

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Je planifie mes tâches

**C1cr1**

1- Choisis une tâche que tu effectueras à ton stage. Nomme toutes les étapes que tu dois faire pour bien accomplir cette tâche. Pour t’aider, essaie de voir les étapes dans ta tête.

*Exemple :*

***Tâche : Répondre aux questions***

*1. Arrêter mon travail.*

*2. Écouter attentivement la question en regardant le client*

*2. Au besoin, poser des questions d’éclaircissement*

*3. Répondre à la question en utilisant le vous et diriger le client vers la marchandise au besoin*

*4. Demander au client s’il a d’autres questions*

*5. Lui souhaiter une bonne journée.*

Tâche :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Étapes :

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2- Choisis une autre tâche que tu effectueras à ton stage. Nomme toutes les étapes pour bien accomplir cette tâche. Pour t’aider, essaie de voir les étapes dans ta tête.

Tâche :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Étapes :

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



## Voici mon choix de stage

**C1cr1**

**C2cr1**

Crée un diaporama de type PowerPoint qui te permettra de présenter le métier semi-spécialisé que tu effectueras en totalité ou en partie.

1- Trouve les informations suivantes que tu incluras dans ton diaporama.

Diapositive 1 :

Nom du métier : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Image du métier

Diapositive 2 :

Secteur d’emploi : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Diapositive 3 :

Tenue vestimentaire requise :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Diapositive 4 :

Équipements, machineries, outils que tu utiliseras :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Diapositive 5 :

Écris dans tes mots ce que tu feras comme tâches.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Diapositive 6 :

Nomme des éléments dangereux auxquels tu devras faire attention pour ta santé et ta sécurité.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Diapositive 7 :

Nomme trois habiletés ou qualités importantes que tu dois posséder pour faire ce métier.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Diapositive 8 :

Autres informations importantes :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Diapositive 9 :

Fait par (ton nom)

2- Utilise le logiciel PowerPoint pour créer ton diaporama.

*N’oublie pas, tu peux mettre de la couleur et des images pour que le diaporama soit intéressant.*

## Vous dîtes?

**C1cr1**

A) Surligne, à l’aide d’un marqueur les mots inconnus ou difficiles dans le métier semi-spécialisé ou dans les compétences spécifiques que tu effectueras prochainement.

B) Trouve la définition de ces mots et une image appropriée. Tu peux utiliser un dictionnaire ou encore l’adresse Internet suivante [www.le-dictionnaire.com](http://www.le-dictionnaire.com) .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mots inconnus ou difficiles** | **Définition** | **Image**  **(**[**www.google.ca**](http://www.google.ca)**)** |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |

## Au secours, j’ai un client!

**C1cr1**

Savais-tu que beaucoup d’emplois, de métiers semi-spécialisés et de stages nécessitent d’être capable de répondre à un client?

1. Nomme 3 choses que l’on doit faire, selon toi, pour bien répondre à un client. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2- Dans le tableau suivant, coche la case appropriée.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **À faire** | **À ne pas faire** |
| 1. Regarder le client dans les yeux. |  |  |
| 1. Parler lentement. |  |  |
| 1. Dire au client que l’on n’a pas le temps et partir. |  |  |
| 1. Utiliser le pronom «vous » lorsqu’on lui parle. |  |  |
| 1. Continuer de travailler pendant qu’il nous parle. |  |  |
| 1. Ignorer le client afin qu’il parte. |  |  |
| 1. Écouter le client sans l’interrompre. |  |  |
| 1. Diriger le client vers le produit recherché en allant le reconduire. |  |  |
| 1. Crier à un collègue qu’il y a un client. |  |  |
| 1. Dire au client que ce n’est pas dans nos tâches de lui répondre. |  |  |
| 1. Référer le client à un collègue qui connaît la réponse. |  |  |

3- Un client te parle en anglais, que fais-tu?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4- Voici quelques phrases en anglais qui peuvent t’aider lorsque tu dois répondre à un client anglophone. Écris ce que ces phrases veulent dire en français et essaie de les mémoriser.

* Sorry, I don’t speak English \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* One moment please

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* I will go find some help

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Come with me to see my partner \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5- Remets en ordre les étapes (1 à 5) pour bien répondre à un client.

\_\_\_\_ Lui demander s’il a d’autres questions.

\_\_\_\_ Écouter le client attentivement en le regardant dans les yeux.

\_\_\_\_ Lui souhaiter une bonne journée.

\_\_\_\_ Répondre à la question en parlant lentement et diriger le client vers le produit ou service recherché.

\_\_\_\_ Arrêter de travailler.

## Mes attitudes et mes comportements

**C2cr1**

1- Selon toi, quels sont les attitudes et les comportements que tu devrais avoir lors de ton stage?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Lors de ton stage, tu devras développer toutes ces attitudes et tous ces comportements : être ponctuel, être présent, utiliser un langage adéquat, être poli, porter la tenue vestimentaire appropriée, respecter les règles de santé et de sécurité, avoir une bonne relation de travail avec tes collègues, faire preuve d’initiative, être responsable, être capable de t’adapter au changement, être capable de trouver des solutions lors de problèmes, vouloir apprendre et t’améliorer, etc.

2- À l’aide de ton carnet de stage ou autre document, complète le tableau suivant.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Attitudes et comportements** | **Brève définition dans mes mots** | **Stratégies que j’utiliserai en stage pour l’appliquer** |
| Ponctualité | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Assiduité | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Relations interpersonnelles | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Attitudes et comportements** | **Brève définition dans mes mots** | **Stratégies que j’utiliserai en stage pour l’appliquer** |
| Langage et politesse | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Tenue vestimentaire | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Ouverture d’esprit et souplesse | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Comportement approprié en fonction des difficultés | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Désir d’apprendre et de s’améliorer | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Autonomie | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Attitudes et comportements** | **Brève définition dans mes mots** | **Stratégies que j’utiliserai en stage pour l’appliquer** |
| Initiative | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Respect des règles et des normes de sécurité | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

3- Choisis trois attitudes et comportements qui représenteront un défi pour toi lors de ton stage.

DÉFI 3

DÉFI 1

DÉFI 2

## Je stresse

**C2cr1**

1- Nomme trois trucs pour gérer ton stress dans ton milieu de stage.

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2- Nomme deux moyens que tu utiliseras pour t’intégrer à ton milieu de stage.

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3- Nomme deux personnes qui peuvent t’aider en cas de problème ou si tu as des questions.

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4- Essaie de voir dans ta tête les étapes de ton arrivée lors de ta première journée de stage. Ensuite,

écris toutes ces étapes.

a) J’arrive et j’ouvre la porte. (Que fais-tu ensuite?)

b) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

d) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

e) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

f) Je retrouve mon superviseur en milieu de travail.

## J’ai un problème

**C1cr1**

Lorsque l’on fait un stage, certaines difficultés ou certains problèmes peuvent survenir.

Que ferais-tu dans les situations suivantes?

1. En travaillant, tu brises un appareil ou tu ne réussis pas à faire une tâche?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ton superviseur te demande de faire une tâche que tu n’aimes pas?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Un collègue t’a donné un surnom que tu n’aimes pas?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Tu es malade et tu dois t’absenter du travail?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5- Ton superviseur te demande de faire une tâche et tu n’es pas capable?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6- Tu utilises une machine et tu dois porter des lunettes de sécurité, mais il n’y en a pas?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7- Tu te blesses en travaillant?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

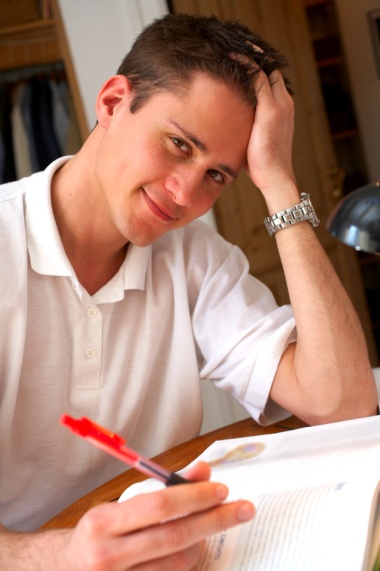
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8- Un collègue te fait toujours des mauvaises blagues?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

N’oublie pas, chaque problème a une solution!



## Je gère mon stress

**C2cr1**

Témoignage de Simon :

**«Des fois dans ta journée, tu es complètement parti parce que tu es brûlé, t’es fatigué, t’as trop de stress. Il y a des journées où il faut que tu restes chez vous. Mais tu te dis: si je reste chez nous, demain il faut que je fasse le double. Tu sais que si tu ne rentres pas, personne ne va le faire à ta place. »**

Lorsque l’on ressent du stress au travail, on peut voir apparaître certains problèmes de santé comme : fatigue, irritabilité, maux de tête, douleurs abdominales, maux de dos, insomnie, manque d’appétit ou boulimie et vulnérabilité face aux virus.

1. As-tu des moyens pour réduire le stress et éviter de te retrouver avec des problèmes de santé? Je te propose de lire différents moyens qui sont recommandés par des spécialistes pour réduire le stress.

Selon ta personnalité, choisis ceux qui te conviennent.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Banque de moyens** | **Oui** | **Non** |
| 1. Dormir suffisamment : un sommeil réparateur aide vraiment à faire face au stress de la journée. |  |  |
| 1. Aller marcher sur l’heure du dîner : une marche rapide le midi peut t’aider à évacuer « la tension », te redonner de l’entrain et améliorer ta forme physique. |  |  |
| 1. Parler à son parrain ou à un collègue de la surcharge de travail ou de la situation qui te stresse. |  |  |
| 1. Écouter de la musique en rentrant à la maison : écouter de la musique apaisante au retour du travail peut être un bon moyen de te débarrasser du stress d’une longue journée de travail. |  |  |
| 1. Se réveiller plus tôt le matin : ce temps te permettra de ne pas te sentir pressé et tu te sentiras déjà plus calme. |  |  |
| 1. Manger bien et garder la forme : un régime équilibré, des exercices et du repos peuvent t’aider à diminuer le stress et à aimer la vie. |  |  |
| 1. Apprendre à mieux respirer : lorsque l'on stresse, le diaphragme a tendance à se contracter et la respiration devient de plus en plus difficile. |  |  |
| 8. Visualiser une belle image dans ta tête : imagine un endroit  magnifique, par exemple : sur une plage en train de  relaxer au soleil prendre le temps de revivre un moment  heureux de ta vie, etc. |  |  |
| 9. Disposer d’un bon équipement de travail : de mauvais outils de travail tels que des sièges inconfortables, un système téléphonique de mauvaise qualité, un ordinateur non performant, un mauvais éclairage sont autant de facteurs générateurs de stress. |  |  |
| 10. Autres suggestions…  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Oui** | **Non** |
|  |  |

Après cette activité, discute des moyens suggérés par les élèves de ta classe et ajoute-les à ta banque de moyens.

2. Quels sont tes symptômes lorsque tu stresses?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



## Mes ressources personnelles

**C1cr1**

**C2cr2**

Il y a plein de ressources autour de moi pour me soutenir lors de mes stages, mais qu’en est-il de mes ressources personnelles?

Puis-je compter sur moi?

Jessika compte sur sa maîtrise de soi, lors de situation stressante et sur sa capacité à entrer en relation.

Tania compte sur son sens de l’organisation, sa capacité à s’arrêter pour réfléchir afin de voir ce qu’elle peut améliorer.

Joël compte sur son sens de l’humour, sa fiabilité et sa bonne connaissance des tâches associées à son métier.



Nadeem compte sur sa souplesse, son ouverture, sa curiosité et sur sa capacité à bien communiquer.

Marie compte sur sa capacité à questionner lorsqu’elle ne comprend pas quelque chose, son souci de bien faire les tâches et sa ponctualité.

Jonathan compte sur sa capacité à observer les autres, sur sa confiance en lui et sur sa passion à prendre soin des animaux.

1. Quelles sont mes ressources personnelles?

**MOI**

## Je précise mon choix de stage : Mon top 3

**C1cr1**

1. Le temps est venu de chercher un stage qui t’intéresse particulièrement. Tu devras, en collaboration avec l’enseignant (e) responsable des stages, **faire un choix à ta mesure**. Pour y arriver, aide-toi des questions suivantes :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Écris le nom des trois métiers que tu préfères dans le répertoire des métiers semi-spécialisés. | | |
| Nom du métier #1 :  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Nom du métier #2 :  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Nom du métier #3 :  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 2. Écris les tâches que tu aimes dans chacun des métiers et explique pourquoi | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 2b. Écris les tâches que tu n’aimes pas dans chacun des métiers et explique pourquoi. | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 3. Explique en quoi tu as les capacités (aptitudes) de faire ces tâches. | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 4. Pour chacun des métiers, nomme un type d’entreprise qui pourrait te recevoir dans ta région. | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 5. Demande à ta famille, tes amis et ton enseignant dans lequel des trois métiers ils te voient davantage. Inscris le nom des personnes sous le métier. | | |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6. Pour chacun des métiers, quels moyens de transport peux-tu utiliser pour te rendre au travail? | | |
| Nom  du métier #1 :  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Nom du métier #2 :  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Nom du métier #3 :  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 7. De quoi as-tu besoin pour faire ce métier? (vêtements, outils, ressources personnelles, etc.) | | |
| Vêtements  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Outils  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ressources personnelles  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Vêtements  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Outils  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ressources personnelles  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Vêtements  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Outils  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ressources personnelles  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

1. En tenant compte des informations précédentes, classe par **ordre de priorité** tes choix de stage.

**Mon top 3**

## Retour réflexif sur ma préparation

**C1cr1**

**C2cr1**



*Dans quelques jours, je pars en stage…*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Questions** | **Oui** | **Plus ou moins** | **Non** | **Qu’est-ce que je dois faire?** |
| 1. Est-ce que j’ai réussi à promouvoir ma candidature pour avoir un stage? |  |  |  | Voir l’activité page 10 |
| 2. Est-ce que je sais pourquoi ce métier m’intéresse? |  |  |  | Voir les activités pages 13-16-50 |
| 3. Est-ce que je suis capable de nommer mes forces et mes capacités? |  |  |  | Voir les activités pages 17-18-20-45-55-63 |
| 4. Est-ce que mon entourage (amis-famille-milieu de stage) trouve que je serai à ma place dans ce stage? |  |  |  | Voir les activités pages 15-32 |
| 5. Est-ce que je suis capable de nommer, en lien avec mon stage  - mon secteur d’emploi  - mes principales tâches  - mon moyen de transport  - mon habillement |  |  |  | Voir les activités pages 16-30-39-42-43-48 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 6. Est-ce que je connais le vocabulaire associé aux compétences spécifiques que je vais développer? |  |  |  | Voir l’activité page 52 |
| 7. Est-ce que je connais les règles de santé et sécurité au travail reliées à mon stage? |  |  |  | Voir l’activité page 30 |
| 8. Est-ce que je peux nommer l’équipement utilisé dans le cadre de mon stage? |  |  |  | Voir l’activité page 30 |
| 9. Est-ce que je peux nommer un moyen de gérer mon stress? |  |  |  | Voir les activités pages 53-58-59-61 |
| 10. Est-ce que je sais qui peut m’aider dans mon milieu de stage si je vis un problème? |  |  |  | Voir l’activité page 59 |
| 11. Est-ce que j’ai choisi un deuxième stage comme choix de remplacement? |  |  |  | Voir l’activité page 64 |
| 12. Est-ce que je pense vivre une expérience positive? |  |  |  |  |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

## BIBLIOGRAPHIE

### Documentation

Frydenberg et Brandon, 2008. *Apprendre à faire face, Chenelière Éducation*

MELS, 2008. Programme de formation de l’école québécoise 2e cycle du secondaire

*Voici une liste de sites internet reliés à la formation pratique. Ces sites sont susceptibles de vous être utiles.*

### Sites Internet

|  |
| --- |
| <http://www1.servicecanada.gc.ca/fra/competence/competences_essentielles/pdfs/apprentissage/probleme_regle_employes.pdf> |
| Crédit d’impôt pour les stages en milieu de travail :  <http://www.inforoutefpt.org> - dans la section entreprise vous cliquez sur Crédit d’impôt/ pour stages en milieu de travail |
| **Choix de carrière et d’insertion professionnelle :**  [www.reperes.qc.ca](http://www.reperes.qc.ca) |
| **La formation professionnelle et technique du Québec :**  <http://www.inforoutefpt.org> |
| <http://www.cyberfac-emploi.univ-nancy2.fr/IndexSomEtud.html>  Contient de l’aide pour le **bilan personnel et professionnel**, le cv, lettre de motivation, bâtir son réseau et autres. Cependant, c’est un site de la France. |
| **Guide pratique de recherche d’emploi :**  <http://www.emploiquebec.net/Guide/fr/accueil.htm> |
| **Portfolio de développement professionnel :**  <http://www.robertbibeau.ca/captic/troistypes4.html?continuer=Pour+continuer> |
| **Portfolio de carrière : Manitoba :**  <http://www.edu.gov.mb.ca/frpub/ped/carriere/portfolio/index.html> |
| **Documents sur les professions et la connaissance de soi :**  <http://pedagogie.cssh.qc.ca/approche/Primaire/Activites/secondaire.html> |
| **Emploi Québec : apprentissage en milieu de travail :**  <http://www.emploiquebec.net/francais/individus/qualification.htm> |
| **Ressources humaines et développement des compétences Canada : compétences essentielles :**  <http://srv108.services.gc.ca/french/general/home_f.shtml> |
| **Les compétences essentielles :**  <http://www.towes.com/accueil.aspx> |
| **Vos compétences sont-elles à la hauteur ? :**  <http://hauteur.towes.com/> |
| **Questionnaires sur les carrières, emplois, etc.ca :**  <http://www.emploisetc.ca/toolbox/quizzes/quizzes_home.do;jsessionid=0BEC483761A5DC2341DF19A16249E809.jvm5?lang=f> |
| **Tests reliés à la connaissance de soi (auto-évaluatioln) :**  <http://www.mazemaster.on.ca/fr/selfassessment/selfassessment.htm> |
| **Mon profil – mon emploi :**  <http://www.monemploi.com/ma_formation/profil/default.html> |
| **Découvrez votre carrière idéale :**  <http://contenu.monster.ca/tools/quizzes/perfectcareer/> |
| **Le profil de mes champs d’intérêt (jeu-questionnaire) typologie de Holland (RIASEC) :**  <http://clicfp.qc.ca/portrait_interets.html> |
| **Test d’intérêt TRICAM :**  <http://www.club-competence.net/mon_profil_tricam.html> |
| **Info sur les emplois : questionnaire, métiers :**  <http://www.toutpourreussir.com> |
| **Quelles sont vos intelligences multiples :**  <http://www.careerccc.org/products/cp_99_f/section1/quiz.cfm> |
| **Test IVIP - Inventaire visuel d'intérêts professionnels :**  <http://gpsao.educ.usherbrooke.ca/ivip/activites.htm?N> |