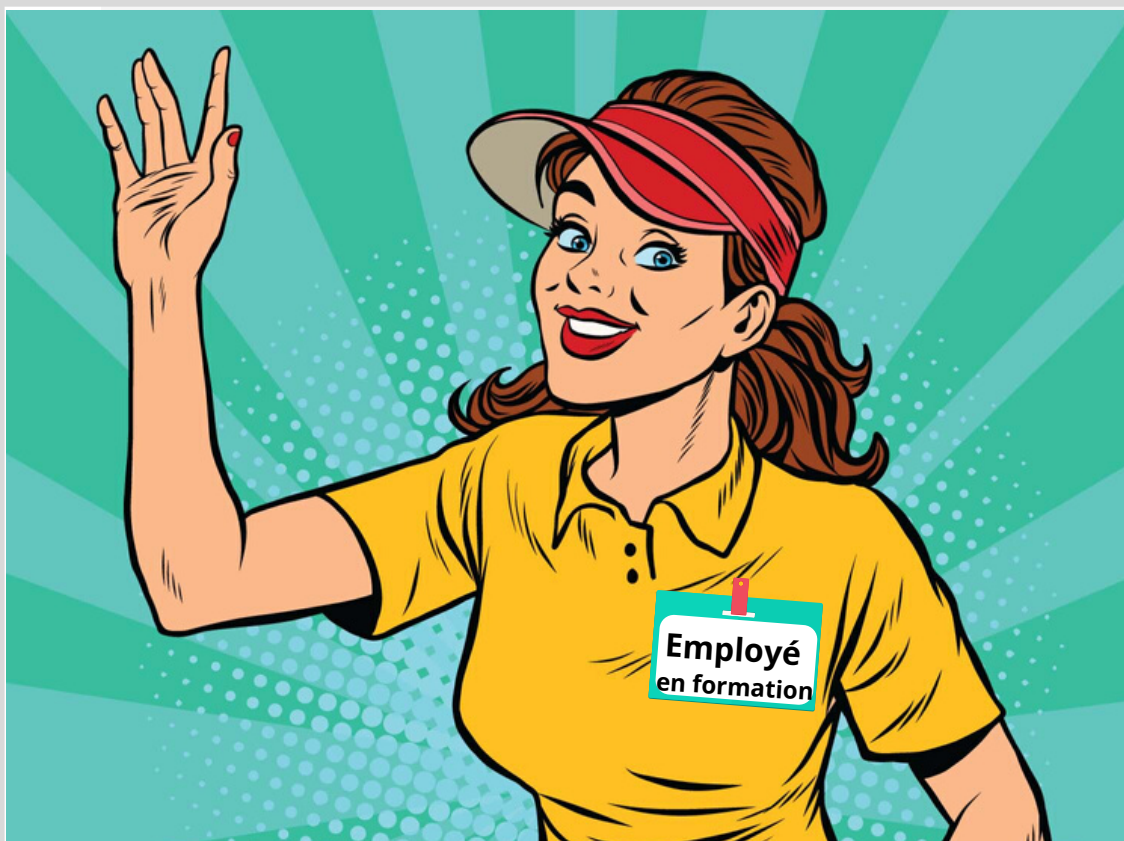




Nom : _____

PARCOURS DE FORMATION AXÉE SUR L'EMPLOI
PRÉPARATION AU MARCHÉ DU TRAVAIL (PMT)

À LA RECHERCHE D'UN STAGE POUR TOI



CAHIER DE L'ÉLÈVE

.....

IDENTITÉ PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE
• PORTRAIT ACTUEL

CRÉDITS

Auteur :

Catherine de Montigny

Baccalauréat en enseignement en adaptation
scolaire primaire et secondaire (UQTR)
M.Ed. Interventions éducatives (UdeM)



Images:

Lisence Adobe Stock

<https://stock.adobe.com>

Canva.com

Photos personnelles

INFORMATIONS



Droits de reproduction :

Les droits de reproduction du présent cahier sont accordés uniquement à l'acheteur.

La reproduction du document n'est pas limitée en terme de quantité. Cependant, la distribution n'est autorisée qu'aux élèves sous la responsabilité de l'acheteur. Ainsi, il n'est pas permis de partager ce document à des collègues de travail n'ayant pas acheté les droits. La diffusion sur quelconque média est également interdite.



Contenu :

Les exercices présentés dans ce cahier s'inscrivent dans le parcours de formation axé sur l'emploi. Ils sont basés sur le programme de formation préparatoire au travail (FPT) ainsi que sur le programme de formation menant à l'exercice d'un métier semi-spécialisé (FMSS) du Ministère de l'éducation du Québec (version 2019).



Compétences visées :

Préparation au marché du travail

C1 : Cerner son profil personnel et professionnel

C2 : Se donner une représentation du monde du travail

LES GRANDES QUESTIONS

"Quand je serai grand, je serai..."

Te souviens-tu de la réponse que tu donnais quand tu étais enfant ? Que voulais-tu faire comme travail ?



Maintenant que tu es "grand", sais-tu encore ce que tu veux faire ? Pour plusieurs personnes, l'emploi de leurs rêves n'est pas si faciles à définir. C'est la raison pour laquelle il est important de consacrer du temps et de l'énergie à réfléchir et à se poser des questions sur le sujet.

Cette activité t'aidera à trouver ta voie vers un stage que tu aimerais et qui te conviendrait. Voici donc quelques questions pour te guider dans cette quête.



Répons aux questions le plus **honnêtement** possible.

Que faisais-tu la dernière fois où tu t'es senti engagé, transporté, profondément satisfait et débordant d'énergie?

LES GRANDES QUESTIONS

Qu'est-ce qui te passionne ?

Que ferais-tu si l'argent n'était pas un problème?

Dans quels types d'endroits (lieux) te sentirais-tu à l'aise de travailler ?

- ☐ Dans un magasin à grande surface.
- ☐ Dans l'arrière-boutique, dans un entrepôt.
- ☐ Dans un atelier de type "shop", garage.
- ☐ Dans une petite boutique.
- ☐ Dans une cuisine.
- ☐ Dehors, au grand air.



Demande aux membres de ta famille dans quels domaines ils t'imaginent travailler. La plus belle qualité d'une famille est son honnêteté. Les gens qui t'aiment ont la capacité de remarquer chez toi des choses que tu n'avais peut-être pas encore réalisées. Demande-leur directement ce qu'ils croient être tes talents. Leurs commentaires pourraient faire surgir des options que tu n'avais pas envisagées.



TES FORCES ET TES DÉFIS ?

Voici quelques qualités que recherchent les employeurs. Pour chacune d'elles, inscris le numéro de la définition qui lui correspond (1 à 8). Ajoute également la lettre qui correspond à l'exemple qui illustre la qualité (A à H).

Assidu 4 A	Ponctuel :	Sens de l'initiative :	Autonome :
Polyvalent :	Responsable :	Sociable :	Honnête :

Définitions	Exemples
1- Qui agit avec droiture, loyauté et qui mène une existence conforme aux règles de la morale sociale.	A- Olivier est rarement absent au travail.
2- Qui ne dépend de personne pour fonctionner.	B- Victor nettoie l'atelier seul et sans aide.
3- Qui est réfléchi, sérieux, qui prend en considération les conséquences de ses actes.	C- Jérôme décide d'installer des minuteriers sur les fours pour ne pas oublier la nourriture qui cuit.
4- Qui est régulièrement présent là où il doit être.	D- Florence est capable de faire la caisse, de répondre aux clients et de placer la marchandise.
5- Qui a diverses compétences, qui sait faire un peu de tout.	E- Cassie est bien intégrée dans l'équipe. Elle est souriante et parle avec les autres employés.
6- Qui respecte les horaires.	F- Christophe termine les tâches qui lui sont confiées car il sait que les autres employés se fient sur lui. Le travail des autres employés en dépend.
7- Qui se lie facilement aux autres et avec qui il est agréable de vivre.	G- Il ne manque jamais d'argent dans la caisse de Léo.
8- Qui propose, entreprend, organise quelque chose sans qu'on lui demande.	H- Justine arrive toujours 10 minutes avant le début de son quart de travail.

TES FORCES ET TES DÉFIS ?

Parmi les 8 qualités présentées précédemment, écris les deux qui sont le plus développées chez toi. Ce sont des forces sur lesquelles ton employeur pourra compter.



Parmi les 8 qualités présentées précédemment, nomme les deux qui sont le moins développées chez toi. Il te faudra les améliorer pour mieux répondre aux attentes d'un employeur.

De quelles manières pourrais-tu travailler tes points faibles ?

Coche toutes les forces qui, selon toi, font partie de ta personnalité.

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Aidant(e) | ☐ Discret(e) | ☐ Motivé(e) |
| ☐ Amusant(e) | ☐ Disponible | ☐ Observateur(trice) |
| ☐ Attentif(ive) | ☐ Dynamique | ☐ Organisé(e) |
| ☐ Confiant(e) | ☐ Empathique | ☐ Patient(e) |
| ☐ Courtois(e) | ☐ Endurant(e) | ☐ Persévérant(e) |
| ☐ Créatif(ive) | ☐ Enthousiaste | ☐ Poli(e) |
| ☐ Curieux(euse) | ☐ Flexible | ☐ Prudent(e) |
| ☐ Débrouillard(e) | ☐ Fort(e) | ☐ Respectueux(euse) |
| ☐ Déterminé(e) | ☐ Généreux(euse) | ☐ Sérieux(euse) |
| ☐ Digne de confiance | ☐ Méthodique | ☐ Serviable |
| ☐ Discipliné(e) | ☐ Minutieux(euse) | ☐ Travailleur(euse) |

UN STAGE POUR TOI

Il y a 21 secteurs de formations professionnelles que tu peux consulter en cliquant juste ici.

<http://www1.education.gouv.qc.ca/sections/metiers>

Chacun de ces secteurs propose des métiers semi-spécialisés qui te sont accessibles pour réaliser un stage.

Pour te guider dans ta recherche de stage, voici des suggestions qui t'aideront à **cibler des possibilités intéressantes pour toi, selon tes intérêts**. Clique sur les propositions que tu aimes pour lire les fiches descriptives dans le répertoire des métiers semi-spécialisés.

Si tu aimes la nature



- Manœuvre dans une jardinerie
- Manœuvre en aménagement paysager
- Assistante-fleuriste, assistant-fleuriste
- Préposée, préposé à l'entretien des plantes d'intérieur
- Manœuvre en production horticole



Si tu aimes la mode



- Aide dans un salon de coiffure
- Préposée, préposé aux marchandises (dans une boutique de vêtements)
- Préposée, préposé aux marchandises (dans une pharmacie au département des cosmétiques)

Si tu aimes les animaux



- Préposée, préposé aux écuries
- Préposée, préposé aux animaux de compagnie
- Préposée, préposé aux animaux sauvages
- Aide-toiletteuse, aide-toiletteur

UN STAGE POUR TOI

Si tu t'intéresses aux voitures



- Nettoyeuse, nettoyeur de véhicules
- Installatrice, installateur de pneus
- Préposée, préposé à l'application de produits antirouille
- Aide dans un atelier spécialisé dans les vitres d'automobile
- Préposée, préposé dans un parc de stationnement

Si tu aimes les sports



- Préposée, préposé aux marchandises (dans une boutique d'équipement sportif)
- Préposée, préposé à la réparation de vélos
- Préposée, préposé aux remontées mécaniques (ski)
- Préposée, préposé à la location d'équipement de sport
- Préposée, préposé à la réparation d'équipements de sport d'hiver
- Préposée, préposé à l'entretien de patinoires extérieures

Si tu aimes cuisiner, si la nourriture t'intéresse



- Préposée, préposé au service en restauration rapide
- Préposée, préposé au service alimentaire
- Commis de fruits et légumes
- Commis d'épicerie ou de supermarché
- Aide-cuisinière, aide-cuisinier
- Aide-poissonnière, aide-poissonnier
- Aide-bouchère, aide-boucher
- Aide-fromagère, aide-fromager
- Aide-boulangère-pâtissière, aide-boulangier-pâtissier



UN STAGE POUR TOI

Si tu aimes les "job de bras" dans lesquelles il faut utiliser la force

- Manutentionnaire en centre de distribution
- Manutentionnaire en transformation alimentaire
- Aide-déménageuse, aide-déménageur
- Aide-livreuse, aide-livreur du secteur du meuble



Si tu aimes nettoyer, ranger, ordonner



- Plongeuse, plongeur
- Préposée, préposé à l'entretien ménager d'édifices publics
- Aide-concierge
- Préposée, préposé à l'entretien ménager résidentiel
- Préposée, préposé au nettoyage de revêtements extérieurs

Si tu aimes être en relation d'aide



- Brigadière, brigadier scolaire
- Préposée, préposé d'aide dans un service de garde
- Aide-éducatrice, aide-éducateur
- Assistante, assistant en loisirs



N'hésite pas à fouiner dans le répertoire des métiers semi-spécialisés. Plusieurs autres possibilités s'offrent à toi notamment en **métallurgie**, travail du **bois** ou encore en **agriculture**. Jette un oeil !

<http://www1.education.gouv.qc.ca/sections/metiers>

UN STAGE POUR TOI

Amorce ta recherche de stage.

Attention ! Lorsque l'on cherche un milieu de stage, on ne peut pas considérer uniquement ses intérêts. Il faut également prendre en compte la localisation géographique. C'est importante car tu devras pouvoir te rendre sur les lieux chaque semaine. Il faut donc trouver un stage qui te plaît tout en étant accessibles !

Quel(s) moyen(s) de transport as-tu prévu(s) pour te rendre en stage ?

- ☐ À pieds
- ☐ En vélo
- ☐ En autobus de la ville
- ☐ Mes parents
- ☐ Autre : _____



Fais une recherche sur internet en inscrivant :

un métier qui t'intéresse + ta ville.

Exemple :

boucher Deux-Montagnes

Un lieu qui t'intéresse + ta ville

Exemples :

Garderie Trois-Rivières

Garage Gatineau

Un intérêt + ta ville

Exemple :

Coiffure + Brossard



UN STAGE POUR TOI

CHOIX #1



Nom de l'entreprise : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse : _____

Métier semi-spécialisé ciblé :

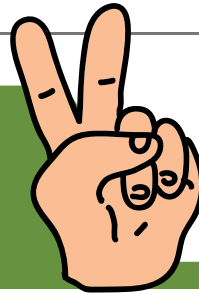
Nomme trois tâches que tu ferais au cours d'un tel stage.

Parmi les forces que tu as identifiées précédemment, nomme en trois qui te seraient utiles dans un tel stage.



UN STAGE POUR TOI

CHOIX #2



Nom de l'entreprise : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse : _____

Métier semi-spécialisé ciblé :

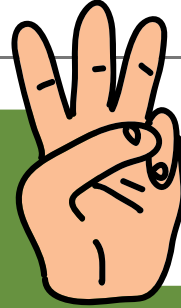
Nomme trois tâches que tu ferais au cours d'un tel stage.

Parmi les forces que tu as identifiées précédemment, nomme en trois qui te seraient utiles dans un tel stage.



UN STAGE POUR TOI

CHOIX #3



Nom de l'entreprise : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse : _____

Métier semi-spécialisé ciblé :

Nomme trois tâches que tu ferais au cours d'un tel stage.

Parmi les forces que tu as identifiées précédemment, nomme en trois qui te seraient utiles dans un tel stage.



SOURCES

<https://www.wojo.com/blog/la-boite-a-outils/2016/11/30/choisir-prochain-emploi-seize-questions-a-se-poser/>

<https://www.quebec.ca/emploi/metiers-et-professions/information-sur-le-marche-du-travail/>

<https://www.jobboom.com/carriere/le-premier-emploi-trace-la-voie/>

<https://www.randstad.ca/fr/chercheurs-demplois/ressources-carriere/propulser-sa-carriere/les-secrets-pour-vous-choisir-une-carriere-que-vous-aimerez/>

https://www.ccm.ca/documents/retour_ecole/2006/cles06_emploi_fr.pdf

<https://questionsdemploi.typepad.fr/questionsdemploi/72-qualités-à-mettre-en-avant-.html>