



Nom : _____

PARCOURS DE FORMATION AXÉE SUR L'EMPLOI

PRÉPARATION AU MARCHÉ DU TRAVAIL (PMT)

RETOUR RÉFLEXIF SUR : TON EXPÉRIENCE DE STAGE



CAHIER DE L'ÉLÈVE

.....

IDENTITÉ PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

• PORTRAIT ACTUEL

INSERTION PROFESSIONNELLE

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

Insertion professionnelle

LE STAGE VÉCU

Le moment est venu de clôturer ton stage et d'amorcer une réflexion sur ton expérience. Où as-tu vécu ce stage ?

À quel métier cela correspond-il ? Réfère-toi au répertoire des métiers semi-spécialisés pour répondre à la question.



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

Quelle tâche préférerais-tu exécuter ? Pourquoi ?

Quelle tâche aimais-tu le moins faire ? Pourquoi ?

Dans l'ensemble, as-tu aimé le travail que tu avais à effectuer en stage ? Attribue une note de 1 à 3 pour ton appréciation des tâches liées à ce métier.

Je n'ai pas aimé.
Je n'aimerais pas occuper un emploi dans ce domaine.



J'ai aimé.
J'aimerais occuper un emploi dans ce domaine.

C'était correct.

J'ai apprécié mon expérience et je suis ouvert à l'idée de rester dans le même secteur. Mais je vais aussi réfléchir à d'autres options d'emplois.

LE STAGE VÉCU

Prends le temps d'analyser tes interactions avec les autres employés lors de ton stage en remplissant le tableau suivant.

	OUI	moyen	NON
Est-ce que tu prenais tes pauses avec les autres employés la plupart du temps ?	☐	☐	☐
Est-ce que tu discutais avec les autres employés aux moments appropriés ?	☐	☐	☐
Est-ce que tu te sentais à l'aise et accepté dans l'équipe ?	☐	☐	☐
Est-ce que tu sentais que tes collègues avaient envie d'interagir avec toi ?	☐	☐	☐
Est-ce que tu aimais entrer en contact avec les autres employés ?	☐	☐	☐
De manière générale, abordais-tu des sujets appropriés avec tes collègues ?	☐	☐	☐

As-tu vécu des situations conflictuelles avec d'autres employés ?
Si oui, comment t'es-tu senti ? Comment as-tu réglé la situation ?

Dans l'ensemble, crois-tu que tes relations de travail ont été positives ?



LE STAGE VÉCU

Lors de ton stage, as-tu appris des nouveaux termes liés à ton travail? Présente un mot de vocabulaire propre au secteur de travail que tu as exploré et explique sa signification ou la façon appropriée de l'utiliser. (ça peut être un anglicisme).

Exemple : le mot "mig" en soudure. C'est un procédé de soudage à l'arc sous protection gazeuse. Le terme « MIG » vient de l'anglais "Metal inert gaz".

Lors de ton stage, as-tu appris à utiliser des instruments ou à manipuler de nouveaux objets ? Lesquels ? À quoi servaient-ils ?

Exemple : un diable de manutention en entrepôt pour transporter de lourdes boîtes.



Lors de ton stage, identifie au moins une mesure relative à la santé, à la sécurité ou à la salubrité que tu as eu à appliquer ?

Exemple : porter un dossard orange dans l'entrepôt pour être visible.



SE CONNAÎTRE

EN TANT QU'EMPLOYÉ

Plus tu acquières d'expériences de travail, plus tu apprends à te définir en tant que travailleur et employé.

Nommes 5 qualités / forces qui font partie de ta personnalité et qui font de toi un bon employé.

Tu peux consulter cette liste pour t'aider.

[https://questionsdemploi.typepad.fr/
questionsdemploi/72-qualités-à-
mettre-en-avant-.html](https://questionsdemploi.typepad.fr/questionsdemploi/72-qualités-à-mettre-en-avant-.html)

Identifie une faiblesse que tu aurais avantage à travailler. De quelle manière pourrais-tu améliorer ce point faible ? Quels moyens pourrais-tu utiliser ?

Comment réagis-tu face à la critique de ton patron ou de ton superviseur de stage ? Sois honnête et coche l'énoncé qui te rejoint le plus.

- ☐ Je suis fâché. Je me sens blessé. J'ai l'impression qu'on ne voit que le négatif.
- ☐ Sur le coup, je n'aime pas ça. Mais ensuite je me calme. Je comprends que j'ai des points à améliorer.
- ☐ Je me sens bien. Je peux ainsi savoir ce que je dois améliorer.
- ☐ Ça me laisse indifférent.

SE CONNAÎTRE

EN TANT QU'EMPLOYÉ

Tes expériences de travail te permettent aussi de mieux définir ce que tu aimes comme caractéristiques d'emplois. Coche celles que tu préfères parmi les choix ci-dessous.

	Je préfère travailler ...	Je préfère travailler ...
Relation de travail :	☐ seul, de manière autonome.	☐ en équipe, en collaboration.
Environnement :	☐ à l'extérieur, au grand air. 	☐ à l'intérieur, à l'abri des intempéries.
Position physique :	☐ debout, en marchant, en bougeant.	☐ assis, sans trop de déplacements.
Ambiance :	☐ dans une ambiance animée, pleine d'actions, de bruits.	☐ dans une ambiance calme.
Horaire :	☐ selon un horaire variable (jour, soir, fin de semaine).	☐ selon un horaire stable, prévisible.
Nature des tâches:	☐ avec des tâches variées, changeantes.	☐ avec des tâches répétitives, routinières.
Organisation :	☐ en organisant moi-même mon travail.	☐ selon des procédures claires et des séquences établies.
Nature des tâches:	☐ manuellement. 	☐ intellectuellement. 



POUR CONCLURE

Donne trois conseils à un futur stagiaire qui irait vivre la même expérience en milieu de travail que toi.

CONSEIL #1

CONSEIL #2



CONSEIL #3



Cette expérience de stage t'a permis de mieux te définir en tant qu'employé. Elle t'a aussi préparé à ton futur rôle de travailleur. C'est dans l'espoir que ce passage en milieu de travail t'a également fait grandir au point de vue personnel que se conclue ce 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/>

