

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B3 : Remplir et créer des documents
- B1 : Interagir avec les autres

Grande compétence : Gérer l'apprentissage

Tâche 7

Dresser un bilan de ses qualités, ses intérêts et ses traits de personnalité pour apprendre à mieux se connaître.* (Niveau 2)

Durée approximative : 90 minutes, selon la capacité de votre groupe

* Adaptation du module *Confiance en soi* et du programme MÉTA-Phare (que l'on peut consulter au www.centrefora.on.ca, sous **Ressources en ligne**).

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes apprennent à mieux se connaître et découvrent l'importance de la motivation dans leur apprentissage. Cela répond au descripteur du rendement *Commence à trouver des façons d'améliorer son rendement*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

Pistes d'animation suggérées

- Revoir brièvement l'importance de la motivation dans l'apprentissage. Utiliser des exemples que les personnes apprenantes ont déjà cités pour démontrer que lorsqu'on ressent de la satisfaction à faire quelque chose et qu'on obtient du succès à le faire, on est motivé à poursuivre ou à apprendre davantage dans ce domaine. Se connaître, savoir ce qui nous intéresse et connaître nos qualités, nos défis et les loisirs qui nous plaisent peut aussi nous aider à déterminer les domaines d'activités qui nous motiveraient davantage.
- Inviter les personnes apprenantes à se rendre au www.centrefora.on.ca, à cliquer sur **Ressources en ligne**, puis sur **MÉTA-Phare** et sur **Phase 1**, et à sélectionner *Connaissance de soi* sous l'en-tête *Connaissance de soi*. Leur demander d'effectuer les activités 1 à 5 et 7 à 11 en ligne, y compris à visionner les vidéos. (Important : Les activités ne sont reproduites à l'**Annexe 6** que pour appuyer les formatrices dans l'organisation de leurs ateliers. Les activités 3, 6, 9, 10 et 11 ne sont pas incluses dans cette annexe; elles sont accessibles seulement sur le site. Précisons que les personnes apprenantes vont effectuer l'activité 6, *Les styles d'apprentissage*, dans le cadre de la prochaine tâche.) Suivre le déroulement des *Activités d'apprentissage* de la tâche de consolidation qui se trouve dans le coin de la formatrice et inviter les personnes apprenantes à remplir la *Fiche d'identification et de renseignements personnels* en ligne (Annexe 1 de la tâche de consolidation).
- Leur demander si les résultats du bilan reflètent les choix qu'elles ont faits dans leurs expériences personnelles d'apprentissage. Parler du lien qui existe entre la connaissance de soi, la motivation et la volonté d'apprendre.

Annexe 6

La connaissance de soi

1. Je me présente

Cette activité t'aidera à parler de toi-même aux autres.

Réponds aux questions suivantes :

1 Je me nomme _____ .

2 Je suis né(e) à _____ .

3 Jusqu'à présent, j'ai fait mes études à :

4 Les emplois que j'ai eus dans le passé sont :

5 Les emplois qui m'intéressent maintenant sont :

parce que

6 Choisis 3 objets concrets qui te représentent bien parce qu'ils représentent tes intérêts ou tes passions.

Annexe 6 (suite)



2. Des aspects de ma personnalité

Fais ton inventaire personnel.

Coche les 5 énoncés qui te décrivent le mieux. Indique s'il s'agit d'une force ou d'une faiblesse de ta personnalité.

Aspects	✓	Force	Faiblesse
Je m'aime comme je suis.			
J'ai peur de l'avenir.			
Je ne peux pas conserver un emploi.			
J'aime la nature.			
Les gens ont confiance en moi.			
J'organise bien mon temps.			
J'aime la vie.			
J'ai toujours peur d'être blessé par les autres.			
J'utilise mes habiletés, mes qualités.			
Je me sens encerclé, emprisonné.			
Aspects	✓	Force	Faiblesse
J'ai confiance en moi.			
Les gens apprécient ma compagnie.			
Je me maîtrise.			
Je pense, je décide moi-même.			
Je n'aime pas la compagnie des autres.			

Annexe 6 (suite)

a) Note tes forces. Cherche à les développer davantage.

b) Note tes faiblesses. Cherche à les transformer en forces.

c) Quel aspect veux-tu améliorer d'abord?

Annexe 6 (suite)

3. Mon autoportrait

Il est important de bien se connaître pour mieux réussir sur le marché du travail. Détermine tes forces et tes faiblesses en ce qui a trait à ta capacité de t'intégrer au marché du travail.

Coche la réponse qui te décrit le mieux	Beaucoup	Un peu	Pas du tout
1. Je me connais.			
2. Mon entrée/mon retour au travail va changer ma vie.			
3. Je suis prêt à rencontrer un employeur.			
4. J e connais le marché du travail.			
5. Le salaire est important en ce qui concerne mon entrée/mon retour au travail.			
6. Mes années à l'école/à la maison seront reconnues en ce qui concerne mon entrée/mon retour au travail.			
7. Je veux du travail à temps partiel.			
8. J'ai de la difficulté à me trouver du travail en raison de mon âge.			
9. Je veux prendre/reprendre contact avec le monde extérieur.			
10. J'ai de bonnes relations avec les autres.			
11. Faire quelque chose pour moi me semble égoïste.			
12. Je veux aider les autres dans mon travail.			
13. Je me sens bien dans un groupe.			
14. Je n'ai pas confiance en moi lorsque je pense entrer/retourner sur le marché du travail.			
15. Je prends des décisions rapidement.			
16. Un travail à temps plein me fait peur.			
17. Je sais ce qu'est un curriculum vitæ.			
18. Je pense que j'ai des choses intéressantes à écrire dans mon curriculum vitæ.			
19. Mon temps est organisé autour d'un but.			
20. L'absence de diplôme est un obstacle à mon entrée/mon retour sur le marché du travail.			

Annexe 6 (suite)

4. Découverte de soi

Le fait de savoir quelles sont nos intelligences permet de mieux cibler le métier qui nous convient.

1. Rends-toi au site Internet suivant pour répondre aux divers questionnaires qui s’y trouvent. http://www.emploisetc.gc.ca/toolbox/quizzes/quizzes_home.do?lang=f
(À noter : Le site La Boussole du CFORP <http://www.cforp.on.ca/boussole/> présente aussi plusieurs pistes de tests et d’articles sous la rubrique *Pour mieux se connaître.*)
2. Tu peux t’inscrire pour sauvegarder tes résultats en ligne. Complète plus d’un questionnaire afin d’obtenir une meilleure idée du genre de travail qui te convient.
3. Assure-toi d’imprimer tes résultats après chaque questionnaire et de les classer dans ta trousse.
4. Tu peux aussi noter les résultats des questionnaires que tu as remplis dans le tableau ci-dessous et les imprimer.

Nom du questionnaire	Résultat
«Quelles sont tes capacités?»	
«Les préférences au niveau du travail.»	
«Les valeurs au travail.»	

Annexe 6 (suite)

5. Qui suis-je : mes qualités et mes défis

Cette activité peut t'aider à déterminer les caractéristiques personnelles que tu aimerais conserver et celles que tu voudrais changer.

Fais ton évaluation. Coche la case qui s'applique à toi.

	Description	Très bien	À améliorer
1. Habillement	Tenue vestimentaire		
2. Apparence	Ce qui paraît extérieurement		
3. Santé	État physique, mental et émotionnel		
4. Attitude	Manière de penser		
5. Comportement	Manière d'agir		
6. Sens de l'humour	Faculté d'apprécier les éléments amusants absurdes ou insolites de la réalité		
7. Communication	Action de communiquer à l'aide de paroles, de gestes ou de signes		
8. Écoute	Action d'écouter, d'être attentif à ce qui se dit		
9. Optimisme	Disposition à voir les bons côtés de la réalité		
10. Bonnes manières	Façons habituelles d'agir en société		
11. Loyauté	Honnêteté, droiture		
12. Coopération	Collaboration		
13. Diplomatie	Habilité, tact		
14. Ponctualité	Exactitude, être à l'heure		
15. Assiduité	Présence continue		
16. Maîtrise de soi	Calme		
17. Confiance en soi	Être sûr de soi		
18. Fiabilité	Aptitude à fonctionner sans faiblesse dans des conditions particulières		
19. Facilité à accepter la critique	Positive ou négative		
20. Patience	Qualité de la personne qui sait attendre		
21. Maturité	État de ce qui a atteint son plein développement		

Annexe 6 (suite)

À la lumière de l'évaluation que tu viens de faire de tes habitudes de vie et de tes qualités, transcris celles que tu dois améliorer. Que peux-tu faire pour améliorer ces caractéristiques?



Annexe 6 (suite)

6. Qui suis-je : mon tempérament

Réponds (oui ou non) au questionnaire qui suit pour savoir ce qui te caractérise.

1. La polyvalence

	Oui	Non
1. Peux-tu porter ton attention sur plusieurs choses en même temps?		
2. Aimes-tu mettre de côté ce que tu es en train de faire et commencer autre chose?		
3. Es-tu à l'aise dans des situations changeantes au travail?		
4. Aimes-tu les situations qui te laissent incertain de ce que tu feras le lendemain?		

Compte le nombre de «OUI» : _____

2. L'adaptation au travail répétitif

	Oui	Non
1. Aimes-tu faire une chose à la fois?		
2. Aimes-tu travailler sans interruption et sans imprévus?		
3. Trouves-tu facile de te concentrer sur une chose et de ne pas te laisser distraire?		
4. Aimes-tu effectuer des tâches dans un ordre donné?		

Compte le nombre de «OUI» : _____

3. L'adaptation aux directives particulières

	Oui	Non
1. Suivre les directives données par quelqu'un d'autre te satisfait-il?		
2. Acceptes-tu que ton travail soit vérifié par quelqu'un d'autre?		
3. Aimes-tu faire un travail où tu ne prends aucune décision et où tu ne dois rien planifier?		
4. Peux-tu suivre des directives sans savoir pourquoi?		

Compte le nombre de «OUI» : _____

Annexe 6 (suite)

4. La direction

	Oui	Non
1. Aimes-tu être responsable de ton travail et de celui des autres?		
2. Aimes-tu modifier les conditions de travail et le milieu de travail comme bon te semble?		
3. Devant une décision urgente, réussis-tu à décider rapidement?		
4. Aimes-tu être responsable du travail des autres?		

Comptez le nombre de «OUI» : _____

5. Les rapports humains

	Oui	Non
1. Trouves-tu facile de parler aux gens, de collaborer avec eux et de les aider dans leurs tâches?		
2. Aimes-tu rencontrer des gens?		
3. Aimes-tu t'occuper des autres?		
4. Aimes-tu être entouré de gens qui vont et viennent tout le temps?		

Comptez le nombre de «OUI» : _____

6. Le travail autonome

	Oui	Non
1. Aimes-tu travailler seul?		
2. Es-tu capable de trouver par toi-même une solution à un problème?		
3. Évites-tu parfois de participer à des activités sociales pour faire un projet personnel?		
4. Es-tu capable de combattre l'ennui quand tu es seul?		

Comptez le nombre de «OUI» : _____

Annexe 6 (suite)

7. L'influence

	Oui	Non
1. Essaies-tu de convaincre les autres que ton point de vue est le bon?		
2. Aimes-tu pousser les gens à acheter quelque chose ou à collaborer avec toi d'une façon quelconque?		
3. Recherches-tu les occasions de sortir vainqueur d'une discussion?		
4. Es-tu habile pour remonter le moral de quelqu'un d'autre?		

Comptez le nombre de «OUI» : _____

8. Le travail sous pression

	Oui	Non
1. Lorsque tu es excité ou nerveux, gardes-tu le contrôle de toi-même?		
2. Peux-tu prendre une décision rapide et efficace dans une situation où une hésitation peut causer le bris d'une machine ou une blessure?		
3. Peux-tu rester calme quand tu sais que si tu t'emportes, les choses seront pires?		
4. Crois-tu pouvoir faire face à des situations urgentes?		

Comptez le nombre de «OUI» : _____

9. La minutie

	Oui	Non
1. Vérifies-tu à plusieurs reprises ton travail pour t'assurer qu'il est bien fait?		
2. Aimes-tu prendre beaucoup de temps et mettre beaucoup d'efforts pour bien faire un travail?		
3. Prends-tu beaucoup de temps pour trouver et corriger des erreurs ou petits problèmes?		
4. Vises-tu la perfection dans ce que tu fais?		

Comptez le nombre de «OUI» : _____

Annexe 6 (suite)

Parmi les résultats de chaque élément de ton tempérament, note ceux dont les résultats obtenus sont «3» ou «4».

1. La polyvalence ____
2. L'adaptation au travail répétitif ____
3. L'adaptation aux directives particulières ____
4. La direction ____
5. Les rapports humains ____
6. Le travail autonome ____
7. L'influence ____
8. Le travail sous pression ____
9. La minutie ____

Sers-toi de tes propres connaissances pour identifier 3 métiers qui nécessitent ces qualités. Note-les ici.

Métier 1 : _____

Métier 2 : _____

Métier 3 : _____

Imprime tes résultats et conserve-les dans ta trousse.

Annexe 6 (suite)

7. Qui suis-je : mes loisirs

Les loisirs que l'on choisit reflètent nos intérêts et nos forces.

Voici une liste de loisirs possibles :

aviron	golf	ringuette
balle-molle	haltérophilie	ski de fond
ballon-panier	hockey	ski alpin
ballon-volant	jeux d'ordinateurs	ski nautique
bicyclette	jeux de cartes	soccer
billard	jeux de société	squash
boxe	lecture	sudoku
bricolage	lutte	télévision
casse-tête	patin à roulettes	tennis
course de fond	patinage	tricot
couture	planche à roulettes	Wii et autres
échecs	quilles	

Cette activité t'aidera à déterminer quels sont tes intérêts.

Tape tes réponses dans les cases qui suivent les questions. Imprime ton travail et classe-le dans ta trousse.

1. Réfléchis aux loisirs que tu pratiques depuis 5 ans et note-les ici.

2. Lequel de ces loisirs t'intéresse le plus? Pourquoi?

Annexe 6 (suite)

3. Pour lequel de ces loisirs reçois-tu le plus de félicitations?

4. Quelles sont les habiletés que tu as développées grâce à ces loisirs?

5. Quels sont les métiers qui correspondent à tes intérêts?

