

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 forces et faiblesses, de ses intérêts et de ses traits de personnalité afin d'apprendre à reconnaître ses motivateurs personnels.* (Niveau 2)

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

*Adaptation d'une tâche 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 afin de se fixer des buts qui leur donneront une motivation intrinsèque. L'activité 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 les motivateurs personnels définis dans le cadre des tâches 3 et 4. Indiquer que l'on est plus motivé à faire des activités lorsque celles-ci sont liées à nos intérêts personnels. Par exemple, si tu es avide de chasse, tu seras plus motivé à te rendre à une exposition de chasse et pêche ou à t'inscrire à un cours de maniement d'arme à feu que si tu n'as aucun intérêt pour la chasse. Se connaître, connaître nos qualités et nos défis et savoir ce qui nous intéresse et les loisirs qui nous plaisent peut donc nous aider à déterminer les activités qui nous motiveraient le plus.
- 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 de visionner les vidéos. Préciser qu'elles doivent avoir une preuve pour justifier leurs réponses. (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.) 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).
- Demander aux personnes apprenantes si les résultats qu'elles ont obtenus reflètent les choix qu'elles ont faits dans leur apprentissage personnel. Faire le lien avec les motivateurs personnels qu'elles ont définis à la tâche 3, entre autres avec ce qui les intéresse. Les inviter à revenir sur les situations mentionnées à la tâche 1 dans lesquelles

elles se sentaient prêtes à tout faire ou avaient de la difficulté à se motiver et à se demander dans quelle mesure ces situations se rattachaient à leurs intérêts personnels.

- Parler du lien qui existe entre la connaissance de soi et la motivation et les compétences génériques suivantes :

Initiative. Une personne qui a de l'initiative a la capacité de se prendre en main; elle est proactive et motivée à aller au-delà de ce qui est demandé.

Persévérance. Une personne persévérante est motivée à se rendre jusqu'au bout; elle est consciente de sa voix interne et l'utilise comme motivateur.

Confiance en soi. Une personne qui a confiance en elle-même est motivée à prendre des décisions; elle est aussi à l'aise de prendre des risques.

Volonté d'apprendre. Une personne qui a la volonté d'apprendre connaît ses forces, ses faiblesses et les motivateurs qui la poussent à l'action; cela la motive et lui donne le goût d'apprendre.

- Demander aux personnes apprenantes de penser à leurs motivateurs personnels les plus évidents, qui les poussent à l'action, surtout en ce qui a trait à leur formation et leur apprentissage, et de les écrire dans leur cahier de travail personnel.



Nathalie Carrière, du centre ABC Communautaire, indique que l'Annexe 6 est très bien puisque les personnes apprenantes pourront s'en servir pour compléter leur portfolio. Elle trouve que les questions sont faciles à comprendre. Selon elle, cet outil pourra aussi être utilisé comme référence lorsque les personnes apprenantes devront choisir un travail ou un programme collégial.

Annexe 6

La connaissance de soi

1. Je me présente

Cette activité t'aidera à parler de toi aux autres. Complète les phrases suivantes.

1. Je me nomme _____ .

2. Je suis né(e) à _____ .

3. Jusqu'à présent, j'ai étudié à _____

4. Jusqu'ici, j'ai occupé les emplois suivants : _____

5. Les emplois qui m'intéressent maintenant sont _____

parce que _____

6. Les 3 objets suivants me représentent bien parce qu'ils représentent mes intérêts ou mes passions :

a) _____

b) _____

c) _____



Annexe 6 (suite)

2. 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
1. Je m'aime comme je suis.			
2. J'ai peur de l'avenir.			
3. Je ne peux pas conserver un emploi.			
4. J'aime la nature.			
5. Les gens ont confiance en moi.			
6. J'organise bien mon temps.			
7. J'aime la vie.			
8. J'ai toujours peur d'être blessé par les autres.			
9. J'utilise mes habiletés et mes qualités.			
10. Je me sens encerclé(e), emprisonné(e).			
11. J'ai confiance en moi.			
12. Les gens apprécient ma compagnie.			
13. Je sais me maîtriser.			
14. Je pense et je décide par moi-même.			
15. Je n'aime pas la compagnie des autres.			

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

Annexe 6 (suite)

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

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

3. Mon autoportrait

Il est important de bien se connaître pour 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(e) à rencontrer un employeur.			
4. Je connais le marché du travail.			
5. Le salaire est important pour moi.			
6. Mes années à l'école/à la maison seront reconnues à mon entrée/mon retour au travail.			
7. Je veux un travail à temps partiel.			

Annexe 6 (suite)

Coche la réponse qui te décrit le mieux	Beaucoup	Un peu	Pas du tout
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 le cadre de mon travail.			
13. Je me sens bien dans un groupe.			
14. Je n'ai pas confiance en moi lorsque je pense à 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 en fonction 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 sur le site Internet suivant pour répondre aux divers questionnaires qui s’y trouvent :
http://www.emploisetc.gc.ca/toolbox/quizzes/quizzes_home.do?lang=f
Note : Le site La Boussole du CFORP (<http://www.cforp.on.ca/boussole/>) contient aussi plusieurs tests et articles, sous la rubrique *Pour mieux se connaître*.
2. Tu peux t’inscrire pour sauvegarder tes résultats en ligne. Remplis 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 que tu as obtenus aux différents questionnaires dans le tableau ci-dessous, puis l’imprimer.

Nom du questionnaire	Résultat
<i>Quelles sont tes capacités?</i>	
<i>Les préférences au niveau du travail</i>	
<i>Les valeurs au travail</i>	

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 en cochant les cases qui s'appliquent 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 côtés amusants, absurdes ou insolites de la réalité		
7	Communication	Action de communiquer au moyen 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, habitude d'être à l'heure		
15	Assiduité	Présence continuelle		
16	Maîtrise de soi	Calme		
17	Confiance en soi	Assurance, être sûr de soi		
18	Fiabilité	Aptitude à bien fonctionner dans toutes les conditions		
19	Facilité à accepter la critique	Acceptation des commentaires positifs ou négatifs		
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 cela?

(Tape ta réponse dans la case ci-dessous.)

6. Qui suis-je : mon tempérament

Réponds à tous les points du 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 pour 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 : _____

Annexe 6 (suite)

2. L'adaptation au travail répétitif

	Oui	Non
1. Aimes-tu faire une seule 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

	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 dans lequel tu ne prends aucune décision et tu ne dois rien planifier?		
4. Peux-tu suivre des directives sans savoir pourquoi?		

Compte le nombre de OUI : _____

4. La direction

	Oui	Non
1. Aimes-tu être responsable de ton travail?		
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?		

Compte le nombre de OUI : _____

Annexe 6 (suite)

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?		

Compte 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?		

Compte le nombre de OUI : _____

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?		

Compte le nombre de OUI : _____

Annexe 6 (suite)

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?		

Compte 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 des petits problèmes?		
4. Vises-tu la perfection dans ce que tu fais?		

Compte le nombre de OUI : _____

Parmi les différents aspects de ton tempérament, note ceux pour lesquels tu as obtenu un résultat de 3 ou 4.

La polyvalence	_____
L'adaptation au travail répétitif	_____
L'adaptation aux directives	_____
La direction	_____
Les rapports humains	_____
Le travail autonome	_____
L'influence	_____
Le travail sous pression	_____
La minutie	_____

Annexe 6 (suite)

Sers-toi ensuite de tes connaissances pour trouver 3 métiers qui nécessitent ces qualités :

Métier 1 : _____

Métier 2 : _____

Métier 3 : _____

Imprime tes résultats et conserve-les dans ta trousse.

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 à l'ordinateur	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 mieux définir tes intérêts.

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

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

Annexe 6 (suite)

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

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

4. Quelles sont les habiletés que tu as développées grâce à ce(s) loisir(s)?

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