

**Grande compétence : Gérer l'apprentissage**

**Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information**

- **B1** : Interagir avec les autres

### Tâche 12

Utiliser la technique SMART pour se fixer un but afin de stimuler sa motivation et de se mettre à l'action. (Niveau 2)

*Durée approximative : 60 minutes, selon la capacité de votre groupe*

**Note :** Durant cette activité, les personnes apprenantes apprennent comment fixer un but selon la technique SMART afin de se motiver et de suivre leurs progrès. Cela répond au descripteur du rendement *Suit son progrès par rapport à l'atteinte de ses buts*, sous la grande compétence *Gérer l'apprentissage*.

## Pistes d'animation suggérées

- Revoir la définition des motivateurs intrinsèques étudiés à la tâche 3. Souligner que l'on retrouve parmi ceux-ci l'accomplissement de tâches pour le plaisir et pour la satisfaction personnelle que cela apporte. Cette motivation intrinsèque permet de prendre des initiatives, de se fixer des buts en matière de perfectionnement personnel et d'agir de façon à les atteindre. Quand les buts reposent sur les valeurs personnelles et sont réalistes et atteignables, il est plus facile de trouver la motivation et l'initiative nécessaires pour travailler à leur réalisation.
- À partir de l'épithète ou de l'éloge funèbre qu'elles ont écrit pour elles-mêmes, inviter les personnes apprenantes à définir leurs buts à long terme en utilisant comme point de départ ce qu'elles considèrent comme des priorités. (Les buts à long terme peuvent être établis à partir de l'exercice à l'Annexe 6, si l'éloge funèbre n'a pas été rédigé.)
- Demander aux personnes apprenantes de former des équipes de deux et, à l'aide des questions de l'Annexe 10 et des résultats de l'éloge, de définir un but personnel à atteindre. Ensuite, les inviter à le transformer en but SMART, selon les indications fournies.
- Par exemple, si quelqu'un souhaite apprendre à jouer de la guitare, son but SMART pourrait être : *Je veux jouer un morceau de musique à la guitare à la rencontre de famille du mois de décembre.*
- Inviter les personnes qui le désirent à partager leurs buts avec le groupe. Leur demander ensuite d'inclure leur but dans un plan d'action et de fixer des objectifs qui s'y rattachent. Par exemple, *Je prendrai des leçons de guitare 3 fois par semaine au collège communautaire.* Enfin, les inviter à suivre leurs progrès dans leur cahier de travail personnel et donner à celles qui le désirent l'occasion d'en parler au cours des semaines suivantes.

## 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](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?

## Annexe 10

### Comment définir un but qui nous motivera

Sergey Brin et Larry Page ont eu de l'initiative et ont trouvé la motivation de poursuivre un rêve. Ils se sont fixé un but, celui de concevoir un moteur de recherche qui serait capable d'analyser les relations entre les sites Web. Grâce à leur travail ardu, à leur persévérance et à leur grande détermination, ils ont finalement atteint leur but en 1998. Ce but, c'est l'engin de recherche Google que nous connaissons! L'initiative a donc été très profitable pour eux.

Ton but peut être moins grandiose, mais il est tout aussi important. Tu souhaites peut-être avoir ta propre entreprise, devenir le meilleur vendeur d'automobiles, être un meilleur parent.

Mais comment définir un but que tu aimerais atteindre quand tu n'as aucune idée! Les étapes suivantes te permettront de réfléchir d'abord à ce qui est important pour toi, puis de fixer un ou plusieurs buts.

### Tes valeurs et habiletés

Les 3 tableaux qui suivent t'aideront à définir tes valeurs ainsi que les habiletés que tu possèdes.

### Ce qui est important pour moi

Écris 5 choses qui sont importantes pour toi, par ordre d'importance.	Pourquoi ces choses sont-elles importantes pour toi?

### Ce que j'aime faire

Écris 3 à 5 choses que tu aimes faire et qui te donnent de la satisfaction. Place-les en ordre d'importance.

## Annexe 10 (suite)

### Je suis bon...

Écris les habiletés que tu possèdes

### Valeurs et habiletés que tu aimerais posséder

Les tableaux suivants t'aideront à déterminer ce que tu aimerais faire, ce qui t'en empêche ainsi que les habiletés que tu voudrais posséder. Ceci peut te guider vers un but à réaliser.

#### J'aimerais pouvoir...

Écris 3 à 5 choses que tu aimerais faire, par ordre d'importance.	Écris ce qui t'empêche de faire ces choses.

#### J'aimerais être bon...

Écris les habiletés que tu aimerais posséder, qui te permettraient de faire ces choses.

Ce que tu viens d'indiquer dans les tableaux devrait te permettre de définir un ou plusieurs buts que tu aimerais poursuivre. Commence par un but simple et atteignable, car cela te motivera et t'encouragera à en fixer d'autres par la suite.

## Annexe 10 (suite)

Fais le lien entre ce que tu voudrais faire et ce qui est important pour toi. En reliant ton but à tes valeurs, tu lui donnes de meilleures chances de devenir réalité. Par exemple, s'il est important pour toi d'être en santé, tu pourrais te donner comme but de faire plus d'exercice et de perdre du poids.

Ton but peut être lié à quelque chose que tu aimerais faire. Par exemple, si tu as envie de jouer d'un instrument de musique, cela peut devenir ton but.

Enfin, ton but peut être lié à une habileté qu'il te manque pour accomplir quelque chose, par exemple, devenir plus habile en menuiserie.

Maintenant que tu as choisi ton but, assure-toi qu'il est **SMART**, c'est-à-dire :

- S : Spécifique.** Détermine ce que tu veux accomplir, les personnes qui t'aideront, les ressources dont tu auras besoin, le temps qu'il te faudra ainsi que les raisons qui te motivent.
- M : Mesurable.** Établis une méthode qui te permettra de suivre ta progression vers ton but.
- A : Approprié.** Si ton but est un investissement personnel, quelque chose qui a de la valeur pour toi, tu trouveras les moyens de le réaliser. Détermine les habiletés dont tu auras besoin pour l'atteindre.
- R : Réaliste.** Assure-toi que ton but est quelque chose que tu pourras bel et bien atteindre, même si ça te demande beaucoup de travail.
- T : Temporel.** Donne-toi une limite de temps pour atteindre ton but; cela t'aidera à garder le focus sur sa réalisation.