



Atelier 1 : S'orienter sans trop s'inquiéter!

- Cahier de l'élève -

2^e cycle du secondaire

Contenu en orientation scolaire et professionnelle (COSP) :

Préférences professionnelles et profil personnel : Sélectionner des préférences professionnelles qui correspondent à son profil personnel

1. Ton profil personnel :

a. Dans tes mots, écris la définition de *profil personnel* :

b. Décris au moins une activité que tu réalises dans ton quotidien et qui t'aide à en apprendre davantage sur ton profil personnel :

c. Dans le tableau suivant, mentionne, autant que possible, les éléments importants qui composent ton profil personnel :

*Au besoin, consulte les listes dans l'annexe A de ce document.

Mes intérêts (J'aime...)	Mes aptitudes (Je suis capable de...)	Mes aspirations (Le rôle que je souhaite avoir au sein de la société, mes rêves...)	Mes valeurs (J'accorde une grande importance à...)
✓ _____	✓ _____	✓ _____	✓ _____
✓ _____	✓ _____	✓ _____	✓ _____
✓ _____	✓ _____	✓ _____	✓ _____
✓ _____	✓ _____	✓ _____	✓ _____
✓ _____	✓ _____	✓ _____	✓ _____

d. Regarde ton profil personnel (intérêts, aptitudes, aspirations et valeurs). Qu'est-ce qui a le plus d'importance pour toi? Qu'est-ce qui en ressort?

- e. En ce moment, qu'est-ce qui te guide le plus pour choisir un métier, un domaine ou une profession?

- f. Quand vient le temps de décrire ton profil personnel, comment te sens-tu?

2. Tes préférences professionnelles :

- a. Dans tes mots, écris ci-dessous la définition de *préférence professionnelle* :

- b. Dans tes mots, quelle est la différence entre une préférence générale et une préférence précise ? Donne un exemple.

- c. Écris quelle est ta préférence professionnelle actuelle :

- d. Selon ce que tu as écrit à l'exercice 1, est-ce que ta préférence professionnelle actuelle a du sens avec ton profil personnel ? Pourquoi ?

- e. Quand vient le temps de décrire une préférence professionnelle, comment te sens-tu?

3. S'informer sur nos préférences professionnelles :

- a. Écris ci-dessous ta préférence professionnelle actuelle :

- b. Il existe plusieurs sources d'information sur internet : *Repères.qc.ca*, *mon emploi.com*, *inforoute.fpt*, et *pygma.ca*. Va faire une petite recherche sur ta préférence professionnelle actuelle.

Écris au moins cinq choses que tu ne savais pas au sujet de ta préférence personnelle :

1.

2.

3.

4.

5.

- c. Suite à cette recherche, est-ce que ta préférence professionnelle actuelle est toujours une option intéressante ? Pourquoi ?

- d. Comment t'es-tu senti lors de ta recherche au sujet de ta préférence professionnelle ?

4. Exercice de consignation :

- a. Qu'as-tu appris de nouveau au sujet de sélectionner une préférence professionnelle selon ton profil personnel ?

- b. De quelle manière ces apprentissages te seront-ils utiles pour sélectionner une préférence professionnelle dans un futur proche ?

- c. Indique dans le tableau suivant, au moins deux préférences professionnelles correspondant à ton profil personnel :

Préférence professionnelle 1

Préférence professionnelle 2

d. Indique pour chaque préférence professionnelle, si celle-ci est générale ou précise:

Préférence professionnelle 1 : ☐ générale ☐ précise

Préférence professionnelle 2 : ☐ générale ☐ précise

e. Indique pour chaque préférence professionnelle : l'intérêt, l'aptitude, l'aspiration et la valeur principalement en lien avec celle-ci :

Préférence professionnelle 1			
Intérêt	Aptitude	Aspiration	Valeur
Préférence professionnelle 2			
Intérêt	Aptitude	Aspiration	Valeur

f. Finalement, écris ci-dessous ce que tu pourrais faire à court terme pour poursuivre ton exploration de ton profil personnel et/ou de tes préférences professionnelles :

ANNEXE A

Mes intérêts	Mes aptitudes	Mes aspirations	Mes valeurs
lire peindre sculpter écrire des romans écrire des nouvelles visiter des musées la musique le sport le cinéma la mécanique le scrapbooking conduire la musique la danse le théâtre la photographie la cuisine enseigner la peinture construire la poterie l'écriture la couture vendre le blogging les jeux vidéo le cosplay le codage la technologie créer des sites web inventer communiquer aider	assidu attentif autonome compréhensif conciliant conscientieux courtois créatif curieux discret dynamique efficace empathique endurant fiable flexible honnête intègre méthodique méticuleux minutieux motivé organisé ouvert patient persévérant polyvalent proactif responsable rigoureux sensible sociable soigné tenace tolérant travaillant vigilant	progresser dans une entreprise avoir beaucoup de responsabilités avoir beaucoup de flexibilité/autonomie créer sa propre entreprise avoir une bonne conciliation travail-famille voyager dans le monde être un vecteur de changement positif faire un bon salaire avoir un emploi prestigieux avoir un emploi satisfaisant	accomplissement bienveillance conscience donner douceur dynamisme extase extravagance extraversion exubérance fraîcheur franchise frugalité gentillesse gloire gratitude habileté harmonie honnêteté intuitivité investisseur inviolabilité joie jouissance justice liberté longévité lucidité modestie nature ouverture d'esprit prudence raison sacrifice travail d'équipe utilité vivacité