



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