

ÉBAUCHE DE MON PROFIL PERSONNEL

CAHIER DE L'ÉLÈVE

Nom : _____

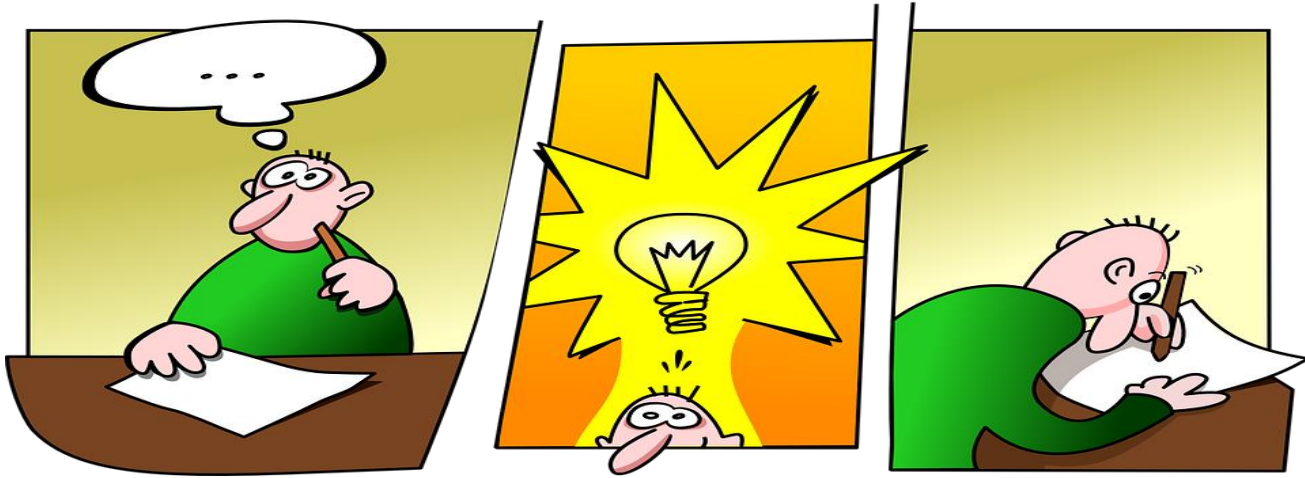


Ébauche du profil personnel

Élaborer l'ébauche de son profil personnel en s'appuyant sur ses intérêts, ses aptitudes, ses aspirations et ses valeurs



Je me rappelle...



Avant de débiter cette activité de connaissance de soi (une étape qui te sera très utile pour réaliser des explorations de domaines professionnels), il serait à propos de revenir sur certains mots-clés. Élabore dans tes mots, selon ce que tu en sais et ce que tu te rappelles, la définition des termes suivants :

Un intérêt :

Une aptitude :

Une aspiration :

Une valeur :

Mes intérêts

L'intérêt, c'est ce qui me pousse vers quelque chose, un penchant, un goût marqué pour un genre d'activités.

C'est ce qui me plaît, ce qui m'attire, c'est ce que je trouve agréable à faire dans ma vie de tous les jours.

Voici la liste d'intérêts, elle ne regroupe pas tous les intérêts, mais elle est là pour t'aider à développer ton profil personnel.

J'identifie, à partir de l'échelle ci-dessous l'intensité de chacun de mes intérêts.

Attention, tes intérêts, c'est ce que tu aimes et non ce que tu es capable de faire ! :

(++) beaucoup d'intérêt

(+) moyennement d'intérêt

(-) peu ou pas d'intérêt

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Domaine de la santé | <input type="checkbox"/> Automobile |
| <input type="checkbox"/> Travail en plein air | <input type="checkbox"/> Nature |
| <input type="checkbox"/> Calcul | <input type="checkbox"/> Technologie (cellulaire, Internet, logiciel...) |
| <input type="checkbox"/> Sciences | <input type="checkbox"/> Expression et communication orale |
| <input type="checkbox"/> Expression et communication écrite | <input type="checkbox"/> Vendre des idées ou des produits |
| <input type="checkbox"/> Géographie | <input type="checkbox"/> Convaincre et influencer les gens |
| <input type="checkbox"/> Observer et relever des détails | <input type="checkbox"/> Parler en public |
| <input type="checkbox"/> Jouer avec des chiffres | <input type="checkbox"/> Aller à des soirées |
| <input type="checkbox"/> Faire des transactions commerciales | <input type="checkbox"/> Rencontrer de nouvelles personnes |
| <input type="checkbox"/> Organiser des activités | <input type="checkbox"/> Lire des ouvrages ou revues scientifiques |
| <input type="checkbox"/> Faire des décors | <input type="checkbox"/> Démonter, remonter, réparer des objets |
| <input type="checkbox"/> Agir comme responsable d'une équipe | <input type="checkbox"/> Lire et suivre des plans |
| <input type="checkbox"/> Faire des arrangements de fleurs | <input type="checkbox"/> Faire un travail répétitif, concret et organisé |
| <input type="checkbox"/> Faire de la recherche | <input type="checkbox"/> Lancer mon propre commerce, entreprise |
| <input type="checkbox"/> Pratiquer des sports | <input type="checkbox"/> Biologie (humaine, végétale, animale) |
| <input type="checkbox"/> Étudier en profondeur certains sujets | <input type="checkbox"/> Écrire (des histoires ou de la poésie) |
| <input type="checkbox"/> Travailler physiquement | <input type="checkbox"/> Dessiner des plans |
| <input type="checkbox"/> Lire | <input type="checkbox"/> Musique (écouter et/ou jouer) |

- Dessin artistique
- Électronique
- Mathématiques
- Histoire
- Travailler dans un laboratoire (recherche)
- Conserver mes affaires en ordre
- Plantes, fleurs
- Collectionner
- Construire, bâtir
- Cuisine
- Aventure, sensations fortes
- Classer des documents (livres...)
- Travail manuel
- Exprimer mes idées de façon originale
(écriture, peinture, photographie, musique)
- Analyser les pensées et les sentiments
des autres
- Théâtre (jouer des rôles)
- Aider à résoudre un problème
- Aider les gens individuellement
- Psychologie
- Trouver des solutions originales
- Langues
- Échanger des idées
- Esthétique
- Mécanique
- Agriculture
- Communications dans les médias (télé, radio)
- Les relations humaines
- Représenter un groupe en public (porte-parole)
- Photographie
- Utiliser des machines lourdes, des camions
- Animaux
- Travail de bureau
- Loi, politique
- Soigner ou reconforter les gens
- Donner des cours, enseigner
- Concevoir, inventer ou créer des choses
- Arts

Mes aptitudes

Une aptitude, c'est une force, un talent, c'est quelque chose que j'ai beaucoup de facilité à faire.

Voici une liste d'aptitudes qui t'aidera à développer ton profil personnel.

J'identifie, à partir de l'échelle ci-dessous, l'intensité de chacune de mes aptitudes.

++ beaucoup	+ moyennement	- peu ou pas
_____ Communiquer sans difficulté (bien m'exprimer)		_____ Faire de la recherche
_____ Capable de résoudre des problèmes		_____ Habilité à prendre des décisions
_____ Capable de motiver les gens, d'encourager		_____ Faire face à de l'imprévu
_____ Rapporter des idées, de l'information		_____ Leadership – persuader, influencer les autres dans leurs idées et leurs attitudes
_____ Travailler en équipe		_____ Habile en jardinage
_____ Force pour l'organisation d'activités		_____ Capable d'accepter des opinions différentes
_____ Bien m'entendre avec les autres		_____ Capable de consulter, de demander de l'aide
_____ Habilité pour le théâtre (acter, jouer la comédie)		_____ Saisir le sens des mots
_____ Capable de prendre des initiatives		_____ Prendre soin des animaux
_____ Travailler avec les chiffres		_____ Capacité à entretenir de bonnes relations interpersonnelles
_____ Lire des plans		_____ Remarquer des détails
_____ Capable de vérifier un texte ou une colonne de chiffres		_____ Opérer des appareils de bureau (ordinateur, photocopieur, etc.)
_____ Réparer et manipuler de petits objets		_____ Jouer d'un instrument de musique
_____ Reconnaître les nuances dans les couleurs		_____ Percevoir intuitivement les sentiments et les émotions chez les autres
_____ À l'aise avec les choses abstraites		_____ Construire (utiliser des outils)
_____ Cuisiner		_____ Capable d'écouter les autres (être attentif aux autres)
_____ Habile dans les sports		
_____ Rédiger (habileté à rédiger des rapports, composer des lettres)		

++ beaucoup

+ moyennement

- peu ou pas

_____ Facilité à comprendre et à agir rapidement

_____ Exécuter et suivre des directives

_____ Agir en situations d'urgence

_____ Habileté à négocier

_____ Habile à gérer les conflits

_____ Prendre soin, soigner les autres

_____ Capable de faire des compromis

_____ Parler devant un groupe, parler en public

_____ Synthétiser des informations, les résumer

_____ Classer des documents (ordre)

_____ Développer, apporter des idées, créer

_____ Capable d'organiser mon temps

_____ Habile à mettre de l'ambiance, à divertir (faire rire)

_____ Créativité (imagination, idées innovatrices)

_____ Habile à travailler en période de stress (sous la pression)

_____ Analyser des situations

_____ Facilité à apprendre

_____ Servir les autres, rendre service

_____ Prendre soin des plantes

_____ Habile à me mettre en évidence, à soigner mon apparence

_____ Apprendre des langues étrangères

_____ Restaurer des meubles (rénover)

_____ Établir des priorités

_____ Facilité pour l'histoire

_____ Facilité pour la mathématique

_____ Facilité pour les sciences

_____ Facilité pour le français

_____ Facilité pour la géographie

Mes valeurs

Une valeur, c'est ce qui est très important pour moi, c'est ce qui me pousse à agir dans la vie et qui peut me diriger dans mes choix. Les valeurs, sont souvent transmises par mes parents ou des gens qui sont très significatifs pour moi dans la vie.

Voici une liste de valeurs qui t'aidera à t'inspirer et à développer ton profil personnel.

J'identifie, à partir de l'échelle ci-dessous, l'intensité de chacune de mes valeurs :

++ très important

+ important

- peu ou pas important

- _____ **ALLER AU FOND DES CHOSES**, mener à bien ce que j'entreprends, atteindre le but fixé
- _____ **AMBITION**, bûcher, désireux de réussir (persévérer)
- _____ **APPARENCE**, attrait personnel important, propre, soigné
- _____ **ARGENT**, avoir un revenu élevé
- _____ **AUTONOME**, avoir une certaine indépendance, être capable d'agir sans avoir continuellement besoin des autres
- _____ **AVANCEMENT**, me développer, avancer dans ma carrière
- _____ **BOUGER PHYSIQUEMENT**, être physiquement actif dans mon travail
- _____ **COMMUNICATION**, avoir des échanges avec les autres
- _____ **COMPÉTENCE**, me sentir capable, compétent, bon dans ce que je fais
- _____ **COMPÉTITION**, faire quelque chose d'excitant, d'audacieux où la concurrence est forte
- _____ **CONFORT**, bien-être, aisance dans le travail à faire
- _____ **CONNAISSANCE**, bien informé, réfléchi, à jour dans mes connaissances
- _____ **CONSIDÉRATION**, être admiré(e), respecté(e)
- _____ **CONTACT AVEC LES GENS**, soins physiques, vente ou persuasion, relation d'aide, service
- _____ **CRÉATIVITÉ**, imaginaire, inventif, innovateur, découvrir, mettre au point ou inventer des nouvelles choses
- _____ **DÉVOUEMENT**, serviable, attentif aux besoins des autres, être présent pour eux
- _____ **ESTHÉTIQUE**, sensible à la beauté (recherche de ce qui est beau)
- _____ **ÉTHIQUE**, principes moraux de conduite
- _____ **HONNÊTETÉ**, digne de confiance, faire preuve de franchise, être sincère
- _____ **INFLUENCE**, autorité sur les personnes ou choses, diriger

++ très important

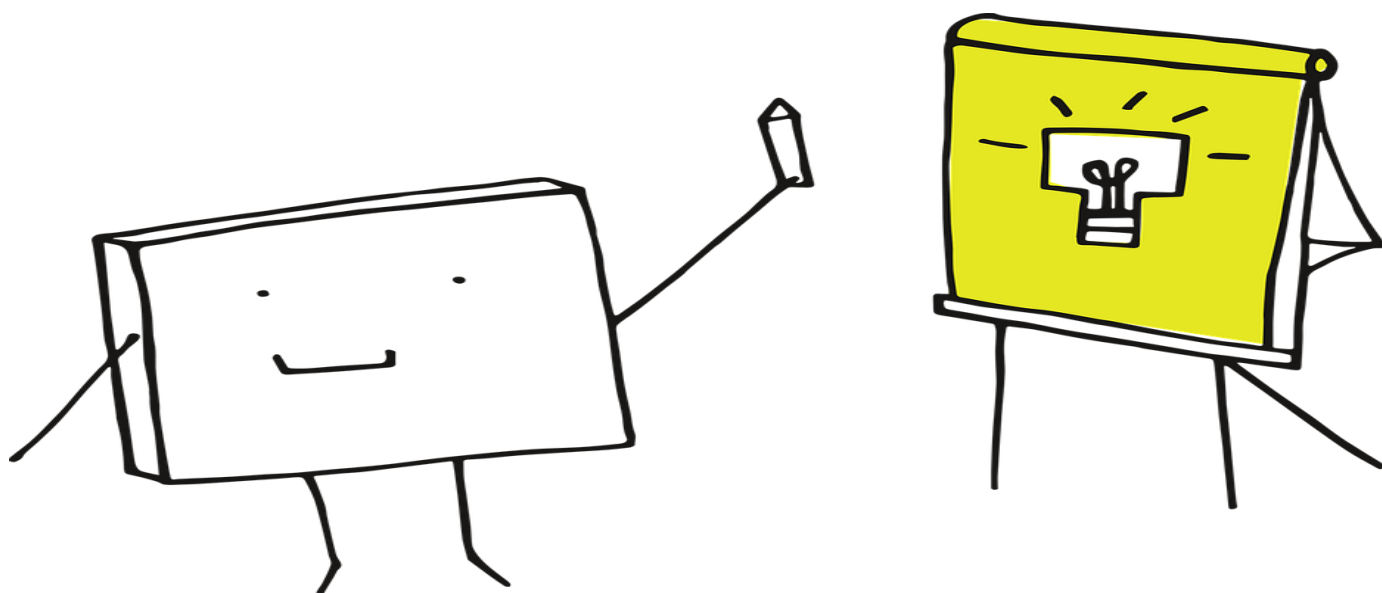
+ important

- peu ou pas important

- _____ **INITIATIVE**, prendre les devants, agir de ma propre initiative, prendre mes propres décisions face à la façon de faire mon travail
- _____ **JUSTICE**, égalité de possibilités pour tous
- _____ **LIBERTÉ**, indépendance et libre choix
- _____ **LOISIR**, avoir du temps libre pour pratiquer des loisirs
- _____ **PAIX**, ordre, sécurité, peu ou pas de conflit
- _____ **PERFECTIONNISTE**, faire un travail à la perfection, avec soin
- _____ **PLANIFICATION**, pouvoir planifier ce que je fais, savoir où je m'en vais
- _____ **PLEIN AIR**, travailler à l'extérieur
- _____ **PRENDRE DES RISQUES**, faire des choses qui comportent certains risques ou certains dangers
- _____ **PRESTIGE**, obtenir une distinction, des récompenses pour mes habiletés ou mes réussites personnelles
- _____ **RATIONALITÉ**, effectuer des tâches qui font surtout appel à l'intellect, moins à l'émotif
- _____ **RÉALISATION**, voir les résultats de ce que je fais, exercer mes talents dans mon travail
- _____ **RECHERCHE**, prospection, fouille, enquête
- _____ **RECONNAISSANCE**, de savoir que les efforts que je fais ne passeront pas inaperçus, d'être reconnu(e)
- _____ **VARIÉTÉ**, faire des activités diversifiées, avoir un travail varié
- _____ **RESPONSABILITÉ**, avoir des responsabilités dans ce que je fais, avoir des tâches assignées
- _____ **SANTÉ ÉMOTIONNELLE**, tranquillité d'esprit, sérénité, absence de conflits intérieurs
- _____ **SANTÉ PHYSIQUE**, être en bonne santé
- _____ **SATISFACTION**, contentement dans ce que je fais
- _____ **SÉCURITÉ**, à l'abri du danger, sans inquiétude
- _____ **STABILITÉ**, avoir un travail régulier et une sécurité d'emploi
- _____ **TOLÉRANCE**, patience, acception des autres, de situations, esprit ouvert
- _____ **TRAVAIL EN GROUPE**, travailler en groupe plutôt que seul
- _____ **TRAVAIL SEUL**, travailler seul plutôt qu'en groupe
- _____ **VACANCES**, faire ce que je désire – repos, avoir des temps libres en dehors du travail

Puisque tu as fait avec soin l'exercice d'identifier une intensité pour chacun des éléments (intérêts, aptitudes et valeurs) des listes précédentes, **reporte** maintenant sur ta feuille 11X17 « **Mon profil personnel** » sur la partie de droite, cinq éléments pour lesquels ton intensité représentait les sigles « ++ ». ****Sélectionne** ceux (parmi les « ++ ») qui demeurent vraiment significatifs pour toi et pour lesquelles tu y accordes de l'importance.

Ce que j'en retiens...



Maintenant que tu as fait des choix dans les précédentes listes et fait une sélection pour en ressortir les éléments les plus significatifs pour toi, sache que tu pourras t'inspirer de ce travail pour tes choix professionnels.

Ton profil personnel est en quelque sorte ton guide, ta boussole pour envisager tes choix professionnels...

En te référant à la feuille 11X17 pouces « **Mon profil personnel** », tu remarques que tu as identifié au départ, des intérêts, des aptitudes, des valeurs et que par la suite, tu as bonifié ces caractéristiques à l'aide des trois listes proposées. On t'invite maintenant à l'intérieur des prochaines questions, à utiliser la stratégie « **élaborer** ». Souviens-toi que cette stratégie veut dire de jumeler de la nouvelle information avec celle que tu possèdes déjà, afin de t'aider à en dégager des nouveaux apprentissages. En effet, cet exercice te permettra de mettre en lumière les découvertes que tu feras de toi et d'en tenir compte quand tu feras des futurs choix. Voici quelques questions qui pourront servir à alimenter ta réflexion et t'aider à faire ressortir les découvertes significatives de cette activité:

- ✓ Quels constats peux-tu faire?
- ✓ Quels liens fais-tu **entre** tes intérêts, tes aptitudes et tes valeurs?
- ✓ Y a-t-il des liens qui te semblent évidents?



1. **Élabore** ici, dans tes mots, ce que tu connaissais déjà de toi sur tes intérêts, tes aptitudes et tes valeurs et ce que tu as découvert **de nouveau** sur toi en faisant l'activité :

2. Nomme ici, les éléments importants qui se démarquent le plus de ton profil personnel :

Finalement, explique-ici en tes mots, quelles sont tes **aspirations** pour tes années qui te restent à faire au secondaire et celles concernant ton avenir personnel et professionnel (en tenant compte de tes intérêts, tes aptitudes et de tes valeurs). N'hésite pas à tenir compte des liens inscrits à la page précédente qui étaient significatifs pour toi! :

Rappel : une aspiration : c'est le fait de désirer, d'espérer une situation idéale, de devenir une personne que l'on souhaite être, c'est ce qui peut me donner l'envie d'atteindre des objectifs, des buts.

Sache que l'identification de tes aspirations peut te motiver à te mettre en action et à persévérer pour atteindre tes objectifs !!

