



Fondation canadienne pour le développement de carrière

Compétences pour
bien vivre, apprendre et
travailler :
trousse pour les élèves du
postsecondaire

2021

Table des matières

Introduction.....	1
Pour commencer	1
Remerciements.....	2
Survol du profil de compétences.....	3
Autoévaluation et réflexion.....	4
Réflexion.....	14
Connaissance de soi.....	15
Résolution de problèmes.....	17
Créativité et innovation	19
Esprit d'entreprise	21
Pensée critique	23
Prise de décision	25
Connexion.....	27
Conscience sociale.....	28
Soutien social.....	30
Communications.....	32
Collaboration	34
Citoyenneté mondiale	36
Gestion	38
Autogestion.....	39
Bien-être	41
Apprentissage continu.....	43
Transition de carrière	45
Éthique de travail.....	48
Littératie financière	50
Maîtrise de la technologie	53
Survol des compétences.....	55
Plan d'action	56
Améliorer les points forts	56
Domaines d'intervention pour le développement	56

Introduction

Êtes-vous prêtes et prêts à ce que vous réserveront vos études, votre travail et votre vie en général? Quelles forces avez-vous déjà? Quelles connaissances, compétences et attitudes sont les plus importantes à acquérir pour vous afin de mener la vie que vous voulez?

Le monde est en train de changer. Il en est de même pour les compétences dont la population du Canada atlantique a besoin pour réussir à gérer son apprentissage, son travail et ses transitions. La trousse a été élaborée pour vous aider à recenser vos compétences et à déterminer les éléments qui une fois améliorés pourraient vous aider à réussir face aux changements de nature technologique, mondiale et régionale.

Cette trousse présente 18 compétences qui sont essentielles au succès dans votre vie, votre apprentissage et votre travail. Élaborées pour appuyer le développement de carrière continu, ces compétences se regroupent en trois catégories générales : **la réflexion**, la **connexion** avec autrui et votre **gestion** et celle de votre apprentissage, de l'argent et du travail.

Cette trousse vous aidera à :

- comprendre les 18 compétences;
- vous évaluer par rapport à chacune;
- lire au sujet d'autres personnes comme vous au Canada atlantique qui utilisent ces compétences pour atteindre leurs objectifs;
- trouver des moyens précis par lesquels vous pouvez déjà faire montre et faites déjà montre de chaque compétence;
- reconnaître les compétences que vous voulez perfectionner davantage;
- concevoir un plan réaliste pour renforcer les compétences dont l'acquisition est jugée prioritaire.

Vous avez des dons particuliers, des connaissances, des compétences et des attitudes qui font de vous un être particulier. Vivant au Canada atlantique, vous avez quelque chose d'important à offrir à votre communauté et à votre monde. Nous espérons que cette trousse vous aidera à connaître votre propre avantage concurrentiel, à acquérir les compétences principales et à vous préparer à créer votre avenir souhaité.

Pour commencer

Cette trousse n'est pas conçue pour être complétée en une seule séance; vous en obtiendrez le maximum en :

- vous familiarisant avec « *Survolez le profil de compétences* » (page 3);
- choisissant 2 à 3 compétences spécifiques, (p. ex., citoyenneté mondiale et éthique du travail) pour commencer;
- utilisant l'autoévaluation et la réflexion (page 4) pour prioriser les domaines de développement;
- examinant des descriptions détaillées de vos compétences prioritaires;
- lisant des histoires de Canadiens de l'Atlantique qui illustrent vos compétences prioritaires;
- réfléchissant à la façon dont vous avez démontré des compétences spécifiques;
- identifiant un plan pour aller de l'avant;
- planifiant de revoir régulièrement cette trousse au fur et à mesure que vos compétences et vos nouvelles priorités émergent.

Remerciements

Le Conseil atlantique des ministres de l'Éducation et de la Formation (CAMEF) a attribué un contrat à la Fondation canadienne pour le développement de carrière afin d'élaborer un cadre de compétences pour aider la population du Canada atlantique à s'orienter dans son apprentissage, son travail et ses transitions et à se motiver durant toute sa vie.

Dans sa création, nous voulions nous assurer que la trousse reflète la riche diversité de la population du Canada atlantique et les réalités de notre région. Dans cette optique, nous avons rencontré de nombreuses personnes de la région et intégré leurs points de vue, dont des jeunes et des jeunes adultes, des éducatrices et éducateurs et des conseillères et conseillers au secondaire et au niveau postsecondaire, des fournisseurs de services aux jeunes et des représentants de gouvernements provinciaux. Nous voulions entendre et inclure en particulier les points de vue des membres des collectivités autochtones, LGBTQ+, des immigrants, des nouveaux arrivants et des réfugiés, de la population noire en Nouvelle-Écosse, des personnes handicapées et des personnes vivant dans la pauvreté. Dans la trousse, des vignettes (témoignages) ont été élaborées en fonction de telles consultations et incorporent l'emploi des pronoms préférés pour refléter la diversité de la population du Canada atlantique.

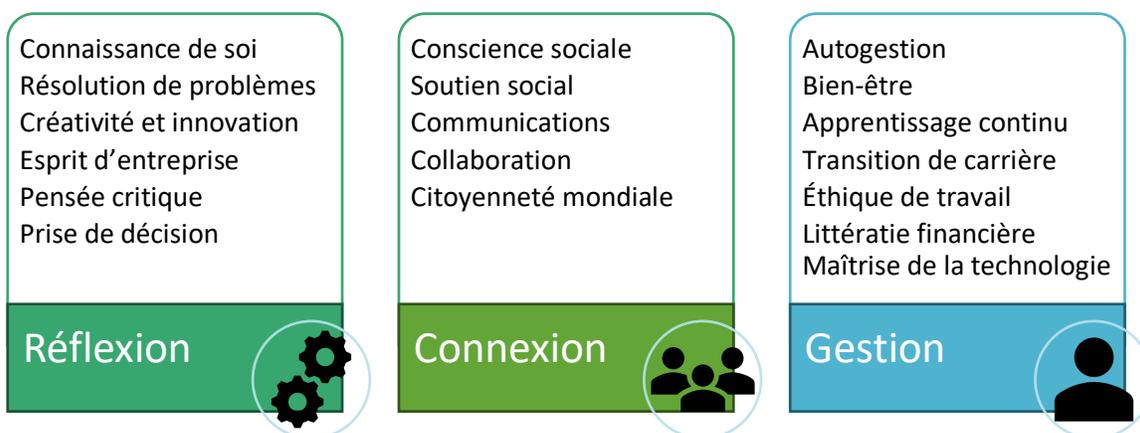
Nous voulons remercier celles et ceux qui ont façonné ce cadre, cette trousse et les guides d'accompagnement à l'intention des familles, des éducatrices et éducateurs et des employeurs. Nous les remercions de leur contribution si importante.

Survol du profil de compétences

Vous pouvez acquérir et vous acquerez les compétences en développement de carrière présentées dans cette trousse pendant que vous progresserez au travail, dans votre vie et votre apprentissage.

Ce cadre comprend les compétences (ce que vous devez savoir, ce que vous pouvez faire et montrer aux autres) qui peuvent vous aider à vous orienter dans votre apprentissage, votre travail et vos transitions et à vous motiver. Ensemble ces compétences peuvent contribuer à votre développement de carrière durant toute votre vie – votre capacité de vous connaître, de connaître les possibilités en éducation et sur le marché du travail, de prendre des décisions éclairées, d’obtenir et de maintenir un emploi, de concilier les rôles de la vie et, avec résilience, de gérer les transitions et les imprévus. Même si elles sont toutes des compétences individuelles, reconnaissez qu’elles sont acquises et perfectionnées en contexte, par des partenariats avec les éducatrices et éducateurs, les employeurs, les parents et les membres de la communauté.

Le cadre est regroupé en trois catégories : la **réflexion**, la **connexion** et la **gestion**.



Autoévaluation et réflexion

Pendant que vous commencez à considérer les forces et les possibilités d'amélioration, vous pourriez trouver cette évaluation utile. Passez en revue chaque énoncé et encerclez votre niveau de compétence actuel sur une échelle de 1 à 4. Si vous avez de la difficulté à vous évaluer, vous pourriez consulter une description plus détaillée de chaque secteur de compétence (à partir de la page 14 de la trousse). Vous pouvez aussi parler de vos scores avec une personne de confiance, ce qui peut parfois confirmer votre propre évaluation. Vos scores n'ont pas besoin d'être parfaits; l'autoévaluation se veut un point de départ pour la réflexion et l'amélioration.

Pour chaque domaine de compétence, consignez votre score total et encerclez **Élément à améliorer** ou **Élément positif** selon votre score. Vous pouvez aussi revoir cette évaluation tout au long de votre cheminement de carrière pour faire le suivi de vos progrès et de votre amélioration.

1 Jamais	2 Parfois	3 Habituellement	4 Toujours
--------------------	---------------------	----------------------------	----------------------

Réflexion

Connaissance de soi	Je me livre à une autoévaluation réaliste : je sais ce que je fais bien, ce qui m'intéresse et ce que j'aime faire; je connais mes limitations	1	2	3	4
	J'éprouve de l'assurance et un sentiment positif au sujet de mon identité	1	2	3	4
	Je reconnais les compétences, les intérêts, les talents et les attitudes que j'ai acquis par une diversité d'expériences de vie/de travail/d'apprentissage	1	2	3	4
	Je m'envisage dans l'avenir et j'assume la responsabilité de mon parcours	1	2	3	4
	Je décris les expériences nécessaires en éducation/formation ou les autres expériences afin de me préparer pour mon avenir préféré	1	2	3	4
	J'invite et j'évalue les commentaires, j'y réfléchis et, au besoin, j'intègre les commentaires de plusieurs sources	1	2	3	4
	J'entreprends les discussions avec les autres pour élargir ma réflexion au sujet de mon avenir préféré	1	2	3	4
	Je reconnais l'interdépendance de mon identité personnelle, des rôles de la vie et de ma communauté	1	2	3	4
	Je confronte mes préjugés personnels, reconnaissant leur impact sur moi-même et les autres	1	2	3	4
	Je reconnais comment mes sentiments, mes pensées et mes actions s'influencent mutuellement	1	2	3	4
	Je le reconnais quand je ne suis <i>pas</i> prêt ou prête pour le travail, les études ou d'autres responsabilités	1	2	3	4
TOTAL					

Élément à améliorer = Moins de 33 / Élément positif = 33 et plus

1 Jamais	2 Parfois	3 Habituellement	4 Toujours	
--------------------	---------------------	----------------------------	----------------------	--

Résolution de problèmes	Je sais que les problèmes peuvent être simples ou complexes	1	2	3	4
	Je détermine le problème en particulier que je dois régler	1	2	3	4
	J'explore et j'intègre diverses sources d'information (p. ex., les personnes, en ligne, mes expériences passées) afin de trouver des solutions possibles, en tenant compte de plusieurs points de vue	1	2	3	4
	J'analyse l'information pour déterminer sa crédibilité et son exactitude	1	2	3	4
	J'examine les avantages, les inconvénients, l'éthique et l'impact sur les autres des solutions possibles	1	2	3	4
	J'essaie des solutions, je réfléchis à la façon dont elles fonctionnent et comment mon approche pourrait être améliorée la prochaine fois	1	2	3	4
	J'applique les leçons apprises d'une situation à d'autres	1	2	3	4
	TOTAL				

Élément à améliorer = Moins de 21 / Élément positif = 21 et plus

Créativité et innovation	Je sais ce que cela signifie faire montre de créativité et d'innovation	1	2	3	4
	Je fais appel à mon imagination et à ma curiosité pour trouver de nouvelles façons de penser, de faire les choses et de m'attaquer aux problèmes	1	2	3	4
	Je sors de ma zone de confort en imaginant ce qui est possible	1	2	3	4
	Je persiste malgré les défis et j'apprends de mes erreurs	1	2	3	4
	Je fais une réflexion critique au sujet de méthodes de travail et processus créatifs et innovateurs et je les raffine	1	2	3	4
TOTAL					

Élément à améliorer = Moins de 15 / Élément positif = 15 et plus

Esprit d'entreprise	Je reconnais qu'un esprit entrepreneurial implique l'ouverture au changement, la résilience et une démonstration de courage	1	2	3	4
	Je trouve des moyens d'incorporer un esprit entrepreneurial dans mon apprentissage, mon travail et ma vie	1	2	3	4
	Je prends des risques calculés, en validant les idées et en acceptant les commentaires constructifs	1	2	3	4
	Je réfléchis aux réussites, aux erreurs et aux échecs et j'en tire des leçons	1	2	3	4
TOTAL					

Élément à améliorer = Moins de 12 / Élément positif = 12 et plus

1 Jamais	2 Parfois	3 Habituellement	4 Toujours
--------------------	---------------------	----------------------------	----------------------

Pensée critique	Je réfléchis à mes croyances et à mes valeurs et à la façon dont elles façonnent ma façon de penser et de raisonner	1	2	3	4
	J'analyse l'information pour déterminer sa crédibilité et son exactitude	1	2	3	4
	Je comprends les liens logiques entre les idées, l'information et les arguments	1	2	3	4
	Je reconnais que divers points de vue peuvent être ou ne pas être valides	1	2	3	4
	Je pose des questions qui clarifient divers points de vue	1	2	3	4
	Je décèle les incohérences et les erreurs courantes dans le raisonnement	1	2	3	4
	J'évalue les preuves, les arguments, les affirmations et les croyances	1	2	3	4
	Je tire des conclusions à partir d'une analyse approfondie	1	2	3	4
TOTAL					

Élément à améliorer = Moins de 24 / Élément positif = 24 et plus

Prise de décision	J'examine comment je prends des décisions	1	2	3	4
	Je comprends les éléments éthiques à considérer dans la prise de décisions	1	2	3	4
	Je reconnais l'influence des qualités personnelles, de la culture et du contexte dans la prise de décisions éclairées concernant la carrière, la vie et l'éducation	1	2	3	4
	Je prends une décision éclairée en évaluant les idées, les solutions et les possibilités	1	2	3	4
	J'assume mes actions et mes décisions	1	2	3	4
	Je réfléchis à mon propre processus décisionnel et je le raffine	1	2	3	4
TOTAL					

Élément à améliorer = Moins de 18 / Élément positif = 18 et plus

1 Jamais	2 Parfois	3 Habituellement	4 Toujours
--------------------	---------------------	----------------------------	----------------------

Connexion

Conscience sociale	Je fais montre d'acceptation et de respect à l'égard des diverses façons de penser et d'être	1	2	3	4
	Je fais montre de compréhension et d'empathie à l'égard d'autrui	1	2	3	4
	Je comprends et je valorise les traditions et les connaissances autochtones, y compris la croyance dans l'interdépendance de tout ce qui existe	1	2	3	4
	Je comprends et je valorise les contributions des divers groupes culturels, ethniques et linguistiques, dont le mien, au Canada et j'en tire de la fierté	1	2	3	4
	Je comprends comment la culture, le genre, l'identité de genre, l'orientation sexuelle, l'âge, la capacité, la langue, l'origine nationale, la race, l'ethnicité et la religion ont un effet sur l'identité personnelle et influencent les vies et les possibilités	1	2	3	4
	Je reconnais que le privilège, le préjugé et l'oppression sont répandus et préjudiciables	1	2	3	4
	Je fais la promotion de l'équité, de la justice sociale, des droits de la personne, de la justice et du respect de toutes et tous et j'en fais la démonstration	1	2	3	4
TOTAL					

Élément à améliorer = Moins de 21 / Élément positif = 21 et plus

Soutien social	J'établis et j'entretiens un réseau de soutien de relations saines	1	2	3	4
	Je demande le soutien d'autrui (p. ex., des amies et amis, la famille, les aînées et aînés, le personnel enseignant, les modèles de comportement, les mentors, accompagnatrices ou accompagnateurs)	1	2	3	4
	J'appuie l'apprentissage d'autrui en étant un modèle de comportement, un mentor, une accompagnatrice ou un accompagnateur ou une tutrice ou un tuteur offrant positivité et encouragement	1	2	3	4
	Je détermine et demande le soutien approprié pour faire face au harcèlement, à l'intimidation et au mauvais traitement sous toutes ses formes	1	2	3	4
	Je prends les mesures appropriées pour aider les autres qui sont aux prises avec des défis de nature physique, affective, mentale, environnemental, sociale ou spirituelle	1	2	3	4
TOTAL					

Élément à améliorer = Moins de 15 / Élément positif = 15 et plus

1 Jamais	2 Parfois	3 Habituellement	4 Toujours
--------------------	---------------------	----------------------------	----------------------

Communications	Je reconnais les signes de communication non verbaux chez moi et autrui, y compris le ton de la voix, les expressions du visage, la posture et l'utilisation des mains	1	2	3	4
	Je considère respectueusement les idées, les pensées et les sentiments d'autrui en écoutant, lisant et voyant	1	2	3	4
	Je sais ce que je veux et je le demande d'une manière raisonnable et précise	1	2	3	4
	J'exprime clairement mes idées, mes pensées et mes sentiments en parlant, en écoutant, en écrivant, en lisant, en voyant et par d'autres moyens de représentation	1	2	3	4
	Je communique avec clarté et assurance en public	1	2	3	4
	Je reconnais que beaucoup de langues sont utilisées au Canada et je le respecte	1	2	3	4
	J'améliore et je parfaits continuellement mes compétences linguistiques en français ou en anglais	1	2	3	4
	Je communique avec respect et efficacité sans égard aux différences linguistiques et culturelles	1	2	3	4
	Je reconnais les avantages du multilinguisme, continuant de pratiquer les langues pour continuer de les maîtriser	1	2	3	4
	Je communique à l'aide de différentes formes de média	1	2	3	4
	J'adapte la communication, en tenant compte de mon but et de mon public	1	2	3	4
	Je reconnais que la terminologie acceptée change avec le temps	1	2	3	4
	TOTAL				

Élément à améliorer = Moins de 36 / Élément positif = 36 et plus

1 Jamais	2 Parfois	3 Habituellement	4 Toujours
--------------------	---------------------	----------------------------	----------------------

Collaboration		1	2	3	4
	J'entretiens des interactions respectueuses et utiles avec autrui comme membre d'une équipe ou d'un groupe dans des cadres officiels et informels	1	2	3	4
	Je communique clairement mes croyances et mes valeurs personnelles tout en respectant et en appréciant celles qui diffèrent	1	2	3	4
	Je célèbre les avantages du travail avec les autres, reconnaissant la valeur de la collaboration	1	2	3	4
	Je comprends et respecte les besoins d'autrui	1	2	3	4
	Je reconnais le privilège et remets en question le comportement discriminatoire chez moi et autrui	1	2	3	4
	Je fais un compromis en travaillant en vue d'objectifs communs	1	2	3	4
	Je négocie et règle de façon constructive les conflits avec autrui, reconnaissant et éliminant les partis-pris	1	2	3	4
	J'accepte de réévaluer ma position en fonction de nouveaux renseignements ou de l'apport d'autrui	1	2	3	4
	Je m'engage dans la collaboration à l'aide d'une variété de médias ou d'outils	1	2	3	4
	TOTAL				

Élément à améliorer = Moins de 27 / Élément positif = 27 et plus

Citoyenneté mondiale		1	2	3	4
	Je fais du bénévolat, je participe et je contribue à des activités et à des projets de renforcement communautaire, à l'échelle locale, régionale, nationale ou internationale	1	2	3	4
	J'assume la responsabilité sur le plan environnemental et sociale d'améliorer mon milieu d'apprentissage ou de travail, ma communauté et le monde	1	2	3	4
	Je reconnais les réalités politiques, environnementales, économiques et sociales de la vie dans un monde planétaire	1	2	3	4
	Je m'engage avec une diversité de cultures, d'endroits, d'expériences et de personnes pour apprendre au sujet du monde	1	2	3	4
	Je prends une perspective mondiale pour créer des possibilités et relever les défis	1	2	3	4
	TOTAL				

Élément à améliorer = Moins de 15 / Élément positif = 15 et plus

1 Jamais	2 Parfois	3 Habituellement	4 Toujours
--------------------	---------------------	----------------------------	----------------------

Gestion

Autogestion	Je reconnais et je gère mes émotions et mes actions	1	2	3	4
	Je suis une personne adaptable, ouverte et prête à changer	1	2	3	4
	J'élabore des stratégies pour gérer les transitions avec efficacité dans mon apprentissage, chez moi, et appuyer les communautés, le travail et la vie	1	2	3	4
	Je m'engage à faire valoir mes propres intérêts en comprenant mes propres besoins d'accommodement et en demandant de telles mesures au besoin	1	2	3	4
	Je prévois les défis et les obstacles possibles (p. ex., le transport, les finances, les responsabilités personnelles ou familiales, la santé, les vérifications du casier judiciaire)	1	2	3	4
	TOTAL				

Élément à améliorer = Moins de 15 / Élément positif = 15 et plus

Bien-être	Je reconnais que nous avons <i>tous</i> des défis	1	2	3	4
	Je me soucie du bien-être sur le plan physique, affectif, mental, social, environnemental et spirituel, demandant une aide au besoin	1	2	3	4
	Je montre de la résilience et de la persistance face aux partis-pris, aux déceptions, aux revers et à la pression venant d'autrui, comprenant que cela fait normalement partie de la vie	1	2	3	4
	Je reconnais que la gestion des transitions dans la vie comprend des défis, un nouvel apprentissage et parfois un choc culturel	1	2	3	4
	J'observe les politiques et les procédures de santé et de sécurité appropriées	1	2	3	4
	TOTAL				

Élément à améliorer = Moins de 15 / Élément positif = 15 et plus

Apprentissage continu	J'entrevois chaque expérience comme une possibilité d'apprentissage	1	2	3	4
	Je continue d'apprendre tout au long de ma vie	1	2	3	4
	J'apprends de diverses personnes et j'acquiers une compréhension interculturelle et intergénérationnelle	1	2	3	4
	Je suis une personne ouverte aux commentaires et je vois les erreurs comme des possibilités d'apprentissage	1	2	3	4
	J'utilise des stratégies efficaces pour appuyer l'apprentissage continu	1	2	3	4
	TOTAL				

Élément à améliorer = Moins de 15 / Élément positif = 15 et plus

1 Jamais	2 Parfois	3 Habituellement	4 Toujours
--------------------	---------------------	----------------------------	----------------------

Transition de carrière	Je comprends et j'exploite l'influence de la famille, des amis, de la culture, des politiques gouvernementales et du développement économique régional sur l'exploration et les choix de carrière	1	2	3	4
	J'utilise une variété de stratégies et de sources d'information pour explorer les options d'apprentissage et de travail	1	2	3	4
	Je découvre des cheminements de carrière possibles par des recherches (p. ex., les imprimés, la participation, en ligne)	1	2	3	4
	Je recherche une expérience de travail (p. ex., le jumelage en cours d'emploi, les stages coop, les stages, l'apprentissage des jeunes, le bénévolat) et j'y participe activement	1	2	3	4
	Je suis une personne ouverte aux possibilités d'obtenir un emploi ou de combiner ou de créer des possibilités de travail (p. ex., apprentissage, à temps partiel, à temps plein, le travail indépendant, « petits boulots » et contrats)	1	2	3	4
	Je reconnais ce qui a un impact sur le travail saisonnier et sur quoi celui-ci a un impact	1	2	3	4
	J'examine comment les économies rurales et régionales peuvent avoir un impact sur les possibilités et les choix de carrière	1	2	3	4
	Je crée ma propre stratégie de marketing personnel (p. ex., écrire des CV et des lettres de présentation ciblés, passer une entrevue avec assurance)	1	2	3	4
	Je recueille et évalue l'information détaillée émanant de mon processus d'exploration de carrière	1	2	3	4
	Je discute, communique et évalue mes options de carrière avec autrui	1	2	3	4
	J'explique pourquoi j'ai choisi un cheminement de carrière en fonction de qui je suis, des possibilités que j'ai explorées et de l'information sur le marché du travail	1	2	3	4
	Je suis une personne résiliente et capable de me traverser les transitions, ayant toujours un plan B (et C et D...)	1	2	3	4
TOTAL					

Élément à améliorer = Moins de 36 / Élément positif = 36 et plus

1 Jamais	2 Parfois	3 Habituellement	4 Toujours	
--------------------	---------------------	----------------------------	----------------------	--

Éthique de travail	Je comprends ce qu'on entend par intégrité et j'en fais montre	1	2	3	4
	Je suis une personne loyale, fiable et responsable afin que les autres puissent compter sur moi	1	2	3	4
	J'établis l'ordre de priorité de mes engagements	1	2	3	4
	J'observe, j'appuis et modélise les attitudes et les comportements attendus	1	2	3	4
	Je satisfais ou surpasse les attentes raisonnables en faisant mon possible à l'école dans les activités parascolaires, le bénévolat et le travail	1	2	3	4
	Je montre de l'initiative et j'en prends au bon moment	1	2	3	4
	Je respecte les personnes avec qui je vis, j'apprends ou je travaille	1	2	3	4
	Je fais montre de compétences en leadership	1	2	3	4
TOTAL					

Élément à améliorer = Moins de 24 / Élément positif = 24 et plus

Littératie financière	Je comprends ce qu'on entend par culture financière et son importance	1	2	3	4
	Je reconnais que la culture financière est un projet à vie	1	2	3	4
	Je détermine les coûts et les sources de financement associés aux divers cheminements d'étude et de carrière	1	2	3	4
	Je dresse un plan financier personnel pour favoriser l'atteinte des objectifs en matière d'éducation, de vie et de carrière. J'évalue et je fixe des objectifs financiers à court et à long terme pour prendre des décisions financières saines qui mènent à la sécurité financière (p. ex., l'épargne et les investissements, le financement de la dette et les sources, les obligations contractuelles)	1	2	3	4
	Je sais comment dresser et gérer un budget	1	2	3	4
	Je sais comment assurer la sécurité de mes renseignements personnels pour prévenir la fraude et l'exploitation financière et me protéger contre celles-ci	1	2	3	4
	Je tiens les dossiers financiers, au besoin, pour aider avec le calcul, la présentation et l'appui de rapports (p. ex., l'impôt sur le revenu, les demandes de prêt, les demandes d'aide financière)	1	2	3	4
	TOTAL				

Élément à améliorer = Moins de 21 / Élément positif = 21 et plus

1 Jamais	2 Parfois	3 Habituellement	4 Toujours
--------------------	---------------------	----------------------------	----------------------

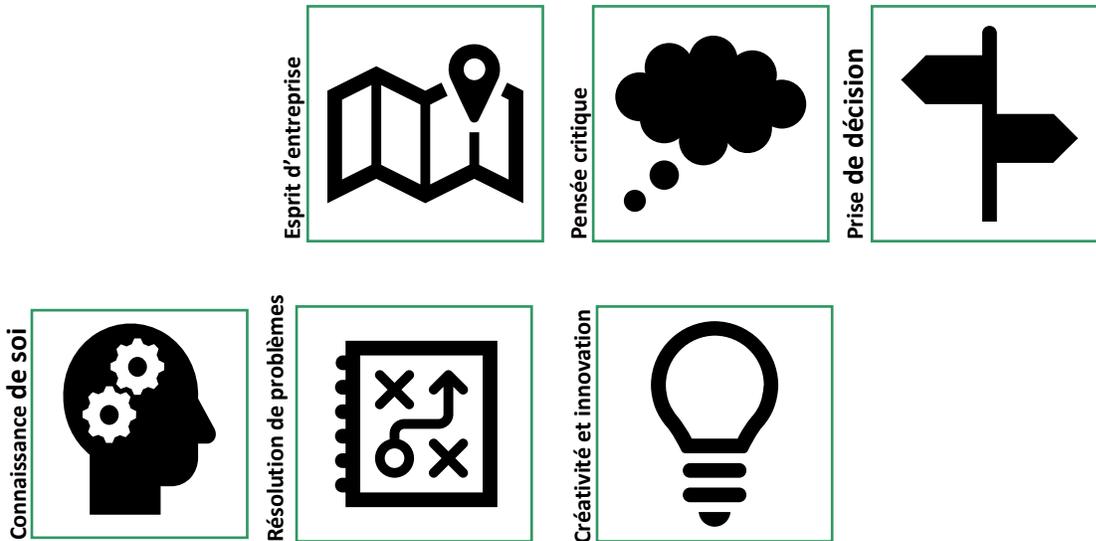
Maîtrise de la technologie	J'utilise la technologie de manière respectueuse, légale, sécuritaire et éthique	1	2	3	4
	Je consulte l'information et les ressources en ligne et j'en fais une évaluation critique	1	2	3	4
	Je fais une gestion responsable et sûre de ma présence dans les médias sociaux	1	2	3	4
	Je crée une empreinte numérique positive, reconnaissant l'importance des données en ligne	1	2	3	4
	Je reconnais les avantages, les limites et les défis associés à l'utilisation des technologies	1	2	3	4
	TOTAL				

Élément à améliorer = Moins de 15 / Élément positif = 15 et plus



Réflexion

Ce regroupement de compétences se rattache à la façon dont tu te livres à l'autoréflexion, penses, prends des décisions et arrives avec des approches créatives de résolution de problèmes. Il comprend les compétences suivantes :



Dans les pages suivantes, tu verras comment chacune de ces compétences est appliquée dans tes études, au travail et dans les autres rôles de la vie. Pour chaque compétence, tu auras la chance de réfléchir à la façon dont tu l'as appliquée avec efficacité et comment tu pourrais gagner en efficacité dans l'avenir.



Connaissance de soi

Reconnaître et articuler ses forces, ses limites, ses objectifs, ses préjugés et ses émotions personnels, et évaluer son aptitude personnelle à assumer des responsabilités et des défis dans divers rôles de la vie.

Tu peux montrer ta **connaissance de soi** en :

- Te livrant à une autoévaluation réaliste : tu sais ce que tu fais bien, ce qui t'intéresse et ce que tu aimes faire; tu connais tes limitations
- Éprouvant de l'assurance et un sentiment positif au sujet de ton identité
- Reconnaissant les compétences, les intérêts, les talents et les attitudes que tu as acquises par une diversité d'expériences de vie/de travail/d'apprentissage
- T'envisageant dans l'avenir et en assumant la responsabilité de ton parcours
- Décrivant les expériences nécessaires en éducation/formation ou les autres expériences afin de te préparer pour ton avenir préféré
- Invitant et en évaluant les commentaires, en y réfléchissant et, au besoin, en intégrant les commentaires de plusieurs sources
- Entreprenant les discussions avec les autres pour élargir ta réflexion au sujet de ton avenir préféré
- Reconnaissant l'interdépendance de ton identité personnelle, des rôles de la vie et de ta communauté
- Confrontant vos préjugés personnels, reconnaissant leur impact sur toi-même et les autres
- Reconnaissant comment tes sentiments, tes pensées et tes actions s'influencent mutuellement
- Reconnaissant quand tu n'es *pas* prêt ou prête pour le travail, les études ou d'autres responsabilités

Jas, en deuxième année d'un programme de baccalauréat en génie, invite régulièrement les commentaires et les évalue soigneusement et reconnaît la valeur de plusieurs points de vue. Grâce à ses cours, un stage coop et un emploi à temps partiel, Jas a une idée réaliste de ses forces et de ses limitations. D'après son expérience personnelle et ses discussions sur le campus, Jas sait que tous les employeurs ne sont pas au même niveau dans leurs politiques et pratiques concernant l'identité de genre et l'ouverture à la diversité. Même si cela ne sera pas le seul critère de sélection des organisations qui l'intéressent, Jas ne veut pas travailler dans un milieu où le harcèlement ou l'intimidation sont tolérés; donc c'est un élément qui sera pris sérieusement en considération dans la recherche de ses options d'emploi.



Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as fait montre de connaissance de soi. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé faire montre d'une plus grande connaissance de soi. Décris-la brièvement ici :

Que ferais-tu autrement à l'avenir?

À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer la **connaissance de soi** :



Résolution de problèmes

Se servir d'une gamme de sources pour rassembler, évaluer, organiser et utiliser efficacement l'information pour résoudre des problèmes.

Tu peux faire montre de ta **résolution de problèmes** en :

- Sachant que les problèmes peuvent être simples ou complexes
- Déterminant le problème en particulier que tu dois régler
- Explorant et intégrant diverses sources d'information (p. ex., les personnes, en ligne, mes expériences passées) afin de trouver des solutions possibles, en tenant compte de plusieurs points de vue
- Analysant l'information pour déterminer sa crédibilité et son exactitude
- Examinant les avantages, les inconvénients, l'éthique et l'impact sur les autres des solutions possibles
- Essayant des solutions, réfléchissant à la façon dont elles fonctionnent et comment ton approche pourrait être améliorée la prochaine fois
- Appliquant les leçons apprises d'une situation à d'autres situations

Selena a presque terminé les cours en vue d'obtenir son baccalauréat en travail social. En règle générale, elle aime les projets de groupe; toutefois, pour la première fois en quatre ans, le groupe dans lequel elle a été placée pour le projet final ne marche tout simplement pas. Les membres du groupe semblent tous avoir de bonnes raisons de ne pas faire leur part.

Ensemble, les membres du groupe ont discuté de plusieurs possibilités, comme soumettre le projet en retard (ce qui entraînerait automatiquement une réduction de la note), soumettre un projet incomplet à temps ou demander à Selena de faire presque tout le travail. Aucune ne semble être une excellente option.

Selena s'adresse au chargé de cours pour expliquer la situation et suggérer quelques façons de procéder. Si ce n'est pas possible d'avoir plus de temps, elle a décidé qu'elle demanderait si elle peut soumettre un projet indépendant ou compléter le projet du groupe. Si le chargé de cours n'est pas d'accord, Selena fera son possible pour que le projet de groupe avance comme prévu, reconnaissant que tous les problèmes n'ont pas de solutions parfaites.



Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as fait montre d'une résolution de problèmes efficace. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé faire montre d'une réflexion de problèmes plus efficace. Décris-la brièvement ici :

Que ferais-tu autrement à l'avenir?

À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer ma **résolution de problèmes** :



Créativité et innovation

Collaborer et faire preuve d'ouverture et de respect envers les approches imaginatives, créatives et novatrices.

Tu peux faire montre de **créativité et d'innovation** en :

- Sachant ce que cela signifie faire montre de créativité et d'innovation
- Faisant appel à ton imagination et à ta curiosité pour trouver de nouvelles façons de penser, de faire les choses et de t'attaquer aux problèmes
- Sortant de ta zone de confort en imaginant ce qui est possible
- Persistant malgré les défis et apprenant de tes erreurs
- Faisant une réflexion critique au sujet de méthodes de travail et processus créatifs et innovateurs et en les raffinant

Ivana a presque terminé son apprentissage en charpenterie. Elle a aimé la plupart des volets de son programme, mais ses instructeurs et ses employeurs ont tous mentionné son talent particulier pour les rénovations domiciliaires, notamment la restauration de maisons du patrimoine. Ivana a toujours aimé l'histoire à l'école et aime comment son travail de restauration l'amène à faire des recherches sur les sortes de matériaux et de styles qui cadrent avec chacun de ses projets. Dans le cadre de chaque nouveau projet, il y a des problèmes à résoudre, et Ivana évolue avec aisance au mieux des défis imprévus ou des « défauts de conception » lorsque la conception de la rénovation de l'architecte ne correspond pas vraiment avec la construction originale de la maison.



Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as fait montre de créativité ou d'innovation. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé faire montre d'une plus grande créativité ou innovation. Décris-la brièvement ici :

Que ferais-tu autrement à l'avenir?

À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer ma **créativité** et mon **innovation** :



Esprit d'entreprise

Adopter les qualités d'un esprit d'entreprise dans son apprentissage, son travail et sa vie.

Tu peux faire montre d'esprit d'entreprise en :

- Reconnaissant qu'un esprit entrepreneurial implique l'ouverture au changement, la résilience et une démonstration de courage
- Trouvant des moyens d'incorporer un esprit entrepreneurial dans ton apprentissage, ton travail et ta vie
- Prenant des risques calculés, en validant les idées et en acceptant les commentaires constructifs
- Réfléchissant aux réussites, aux erreurs et aux échecs et en en tirant des leçons

Khalid a effectué sa première incursion en affaires lorsqu'il avait un stand au marché des fermiers la fin de semaine alors qu'il était toujours au secondaire. Les bénéfices qu'il a tirés de cette expérience et d'autres projets entrepreneuriaux l'ont aidé à régler ses droits de scolarité collégiaux. Khalid a décidé qu'il ne veut pas vraiment travailler à temps plein à la fin de ses études. Il préfère avoir un revenu de plusieurs sources et avoir beaucoup d'activité dans son travail, ce qui lui permet de maintenir son dynamisme et de constamment apprendre et se développer. Dans l'une de ses entreprises, Khalid approvisionne maintenant les restaurants locaux en produits de boulangerie-pâtisserie qu'il continue de vendre au marché des fermiers. Il travaille à temps partiel pour l'entreprise de son oncle où il gère le marketing dans les médias sociaux. Il aide parfois les petites entreprises à établir leurs sites Web et leurs stratégies relatives aux médias sociaux. Ce travail vient surtout de recommandations, mais il voit un potentiel de croissance après la fin de ses études.



Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as fait montre esprit d'entreprise. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé faire montre d'un plus grand esprit d'entreprise. Décris-la brièvement ici :

Que ferais-tu autrement à l'avenir?

À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer mon **esprit d'entreprise** :



Pensée critique

Penser clairement et rationnellement à ce qu'il faut faire et à ce qu'il faut croire.

Tu peux faire montre de **pensée critique** en :

- Réfléchissant à tes croyances et à tes valeurs et à la façon dont elles façonnent ta façon de penser et de raisonner
- Analysant l'information pour déterminer sa crédibilité et son exactitude
- Comprenant les liens logiques entre les idées, l'information et les arguments
- Reconnaisant que divers points de vue peuvent être ou ne pas être valides
- Posant des questions qui clarifient divers points de vue
- Décelant les incohérences et les erreurs courantes dans le raisonnement
- Évaluant les preuves, les arguments, les affirmations et les croyances
- Tirant des conclusions à partir d'une analyse approfondie

Jonah étudie en vue d'obtenir un diplôme en gestion des affaires (avec spécialisation en marketing) à son collège communautaire local. Il a toujours été bon dans l'analyse d'information, mais ses cours lui font prendre conscience de la façon dont les stratégies de marketing peuvent avoir des impacts négatifs et façonner les comportements d'achat sans que les acheteurs ne se rendent même compte d'une telle influence. Jonah peut voir que le marketing est un outil puissant et, à bien y penser, reconnaît la déconnexion entre ses valeurs personnelles et certaines stratégies de marketing qu'il étudie. Il n'aime pas l'idée d'utiliser le marketing pour manipuler les gens ou les amener à acheter au-delà de leurs moyens. Jonah décide de rechercher des possibilités dans des organisations qui ont un engagement à l'égard de la responsabilité sociale, car il veut que son expertise en marketing contribue à des changements positifs.



Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as fait montre pensée critique. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé faire montre d'une meilleure pensée critique. Décris-la brièvement ici :

Que ferais-tu autrement à l'avenir?

À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer ma **pensée critique** :



Prise de décision

Prendre des décisions, évaluer les résultats, être responsable des choix et réfléchir à la façon dont les priorités personnelles, les croyances et la culture influencent les décisions.

Tu peux faire montre de **prise de décision** en :

- Examinant comment tu prends des décisions
- Comprenant les éléments éthiques à considérer dans la prise de décision
- Reconnaisant l'influence des qualités personnelles, de la culture et du contexte dans la prise de décision éclairée concernant la carrière, la vie et l'éducation
- Prenant une décision éclairée en évaluant les idées, les solutions et les possibilités
- Assumant tes actions et tes décisions
- Réfléchissant à ton propre processus décisionnel et en le raffinant

Maddy bénéficie d'une bourse d'études en soccer à l'université. Elle a suivi des cours généraux durant ses premières années, mais elle veut maintenant choisir une majeure. En tant qu'athlète, Maddy a l'habitude de travailler avec des entraîneurs, donc pour elle c'est logique d'accéder aux services d'accompagnement de carrière de l'université. Le formateur en matière de carrières aide Maddy à arriver avec plusieurs possibilités qui pourraient convenir à sa personnalité, à ses valeurs et à ses forces personnelles. Les deux travaillent donc ensemble à comparer chacune des options avec les réalités de l'horaire chargé de Maddy, compte tenu de sa formation et son calendrier des parties. Maddy réalise que ses options de stage qui chevauchent la saison de soccer ne sont pas une bonne solution maintenant. Donc elle les élimine. Elle ramène sa liste à trois majeures qui l'intéressent vraiment puis demande à ses proches et à sa famille ce qu'ils pensent. Elle parle aussi aux étudiantes et étudiants dans chacun des trois programmes et, avec son formateur en matière de carrières, elle fait une recherche sur les prévisions concernant les débouchés, les salaires et les conditions de travail. L'une des trois majeures se démarque : tout le monde peut l'imaginer en train de faire ce genre de travail qui est aussi bien rémunéré. Il semble exister un besoin croissant en diplômés et diplômées de ce programme.



Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as fait montre d'une prise de décision efficace. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé faire montre d'une prise de décision plus efficace. Décris-la brièvement ici :

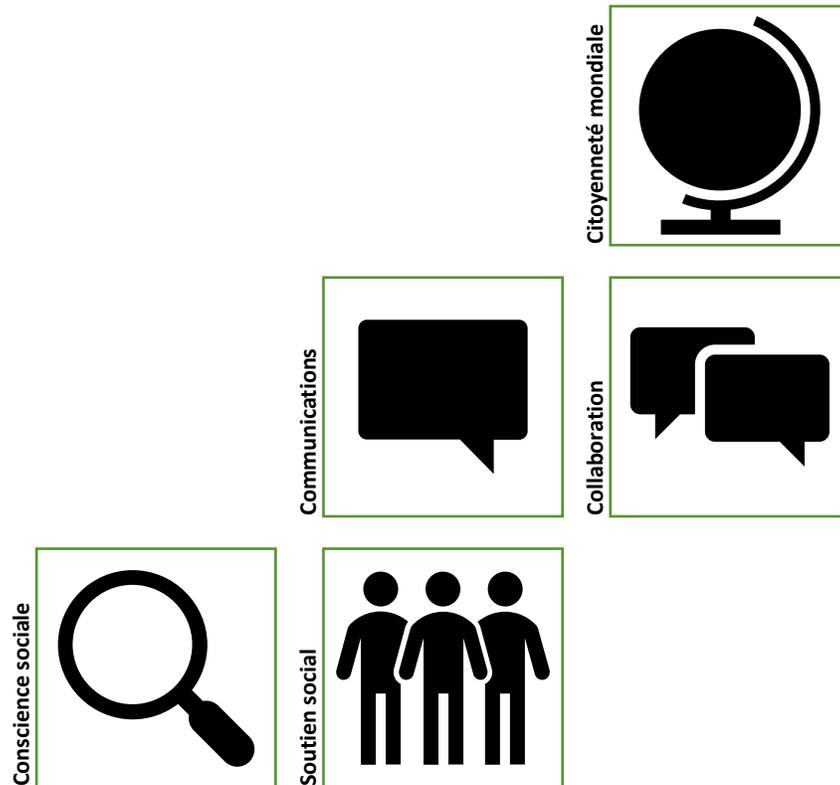
Que ferais-tu autrement à l'avenir?

À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer ma **prise de décision** :



CONNEXION

Ce groupe de compétences soutient les relations avec les autres. Il comprend les compétences suivantes :



Dans les pages suivantes, tu verras comment chacune de ces compétences est appliquée dans tes études, au travail et dans les autres rôles de la vie. Pour chaque compétence, tu auras la chance de réfléchir à la façon dont tu l'as appliquée avec efficacité et comment tu pourrais gagner en efficacité dans l'avenir.



Conscience sociale

Faire en sorte que ses interactions avec les autres témoignent du respect, de l'ouverture et de l'appréciation de la diversité.

Tu peux faire montre de **conscience sociale** en :

- Faisant montre d'acceptation et de respect à l'égard des diverses façons de penser et d'être
- Faisant montre de compréhension et d'empathie à l'égard d'autrui
- Comprenant et valorisant les traditions et les connaissances autochtones, y compris la croyance dans l'interdépendance de tout ce qui existe
- Comprenant et valorisant les contributions des divers groupes culturels, ethniques et linguistiques, dont le tien, au Canada et en en tirant de la fierté
- Comprenant comment la culture, le genre, l'identité de genre, l'orientation sexuelle, l'âge, la capacité, la langue, l'origine nationale, la race, l'ethnicité et la religion ont un effet sur l'identité personnelle et influencent les vies et les possibilités
- Reconnaissant que le privilège, le préjugé et l'oppression soient répandus et préjudiciables
- Faisant la promotion de l'équité, de la justice sociale, des droits de la personne, de la justice et du respect de toutes et tous et en en faisant la démonstration

Samantha a commencé à s'intéresser à la justice sociale à un jeune âge et, au collège, cet intérêt s'est intensifié. Elle continue d'être intéressée à travailler aux *appels à l'action de la Commission de la vérité et conciliation*. Elle a donc consacré plusieurs projets scolaires à la recherche et au partage d'information sur des problèmes et des solutions en particulier. Par des cours et des possibilités de bénévolat, Sam a commencé à s'intéresser en particulier aux nouveaux arrivants dans sa région, en particulier les réfugiés.

Une chargée de cours l'a vraiment aidée à saisir le concept de *privilège*; ces discussions ont donné un cadre à Sam lui permettant de comprendre certaines iniquités qui l'ont dérangée depuis son enfance. Actuellement elle ne sait pas si elle devrait se sentir coupable de son propre privilège ou reconnaître la voix que cela lui donne de faire la promotion de la justice sociale et des droits de la personne. Sam peut voir qu'il y a tellement de problèmes qui méritent une attention et cherche à concentrer son énergie sur des problèmes qui relèvent de sa sphère d'influence.



Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as fait montre de conscience sociale. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé faire montre d'une plus grande conscience sociale. Décris-la brièvement ici :

Que ferais-tu autrement à l'avenir?

À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer ma **conscience sociale** :



Soutien social

Établir et maintenir des relations de soutien saines au besoin et y faire appel.

Tu peux faire montre de **soutien social** en :

- Établissant et entretenant un réseau de soutien de relations saines
- Demandant le soutien d'autrui (p. ex., des amies et amis, la famille, les aînées et aînés, le personnel enseignant, les modèles de comportement, les mentors, accompagnatrices et accompagnateurs)
- Appuyant l'apprentissage d'autrui en étant un modèle de comportement, un mentor, une accompagnatrice ou un accompagnateur ou une tutrice ou un tuteur offrant positivité et encouragement
- Déterminant et demandant le soutien approprié pour faire face au harcèlement, à l'intimidation et au mauvais traitement sous toutes ses formes
- Prenant les mesures appropriées pour aider les autres qui sont aux prises avec des défis de nature physique, affective, mentale, environnementale, sociale ou spirituelle

Dylan tire un bon sentiment de satisfaction personnelle lorsqu'il peut aider les autres. Quelques années après avoir terminé ses études secondaires, il est maintenant sur le point d'obtenir son certificat en tant que mécanicien de véhicules automobiles. Il entraîne une équipe de soccer et donne aussi un coup de main à la patinoire locale en échange de frais réduits pour le hockey.

Dylan sait qu'il peut être trop influencé par ses amis; au secondaire il a pris l'habitude de jouer aux jeux vidéo toute la nuit et a presque échoué des cours. Puis, après qu'il a commencé son apprentissage, il s'est mis à consommer trop d'alcool après le travail et a presque été renvoyé. Par ces expériences, il a appris qu'il doit apprendre à faire attention au sujet de son choix d'amis et qu'il entretient maintenant des relations saines.

L'un des nouveaux apprentis au travail aime intimider. Même s'il n'est pas la cible de cette intimidation, Dylan se sent mal à l'aise. Il en a parlé à l'élève du secondaire qui semble être la dernière cible et, dans la mesure du possible, s'assure que les deux puissent travailler ensemble. Il essaie d'être un bon modèle de comportement, mais cela ne semble pas déranger le nouvel apprenti avec ses commentaires sont blessants. Dylan a demandé à son surveillant s'il pouvait prendre le café ensemble; il sait que ce dernier a été témoin de l'intimidation. Donc il espère arriver avec un plan pour rétablir la sécurité au travail pour toutes et tous.



Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as eu des relations de soutien. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé avoir un meilleur soutien social. Décris-la brièvement ici :

Que ferais-tu autrement à l'avenir?

À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer mon **soutien social** :



Communications

Démontrer des compétences sociales et de communication efficaces et positives.

Vous pouvez faire montre de **communications** en :

- Reconnaissant les signes de communication non verbaux chez moi et autrui, y compris le ton de la voix, les expressions du visage, la posture et l'utilisation des mains
- Considérant respectueusement les idées, les pensées et les sentiments d'autrui en écoutant, lisant et voyant
- Sachant ce que tu veux et en le demandant d'une manière raisonnable et précise
- Exprimant clairement tes idées, tes pensées et tes sentiments en parlant, en écoutant, en écrivant, en lisant, en voyant et par d'autres moyens de représentation
- Communiquant avec clarté et assurance en public
- Reconnaissant que beaucoup de langues sont utilisées au Canada et en le respectant
- Améliorant et en parfaissant continuellement tes compétences linguistiques en français ou en anglais
- Communiquant avec respect et efficacité sans égard aux différences linguistiques et culturelles
- Reconnaissant les avantages du multilinguisme, continuant de pratiquer les langues pour continuer de les maîtriser
- Communiquant à l'aide de différentes formes de média
- Adaptant la communication, en tenant compte de mon but et de mon public
- Reconnaissant que la terminologie acceptée change avec le temps

Lorsqu'elle a commencé l'université, **Yara** prévoyait obtenir un diplôme en littérature anglaise et en histoire, croyant qu'elle pourrait enseigner au secondaire. Durant son enfance, Yara avait aimé apprendre au sujet des peuples et raconter leurs histoires. À l'université, Yara s'est impliquée dans la fédération étudiante et est rapidement devenue l'agente de liaison avec les médias, rédigeant des communiqués et donnant des entrevues.

Pendant qu'elle réfléchit à ce qu'elle aime le plus, Yara réalise qu'elle préfère se trouver dans le feu de l'action au lieu de lire la littérature anglaise et d'en discuter ou d'étudier les événements historiques. Elle était fascinée par le travail que font ses personnes-ressources dans les médias et commence à leur demander comment elles y sont arrivées. Yara change l'une de ses mineures par le journalisme. Ainsi, elle se retrouve avec une deuxième option après son baccalauréat : elle pourrait poursuivre afin d'obtenir un B. Ed. pour enseigner ou s'inscrire au programme de la maîtrise en journalisme afin de mener une carrière dans les médias.



Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as communiqué avec efficacité. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé communiquer avec plus d'efficacité. Décris-la brièvement ici :

Que ferais-tu autrement à l'avenir?

À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer ma **communication** :



Collaboration

Profiter des avantages de travailler ensemble, célébrer les points forts de la diversité, accepter la responsabilité personnelle de son propre comportement, résoudre les conflits et négocier des compromis et des solutions acceptables.

Tu peux faire montre de **collaboration** en :

- Entretien des interactions respectueuses et utiles avec autrui comme membre d'une équipe ou d'un groupe dans des cadres officiels et informels
- Communiquant clairement tes croyances et tes valeurs personnelles tout en respectant et en appréciant celles qui diffèrent
- Célébrant les avantages du travail avec les autres, reconnaissant la valeur de la collaboration
- Comprenant et respectant les besoins d'autrui
- Reconnaisant le privilège et remettant en question le comportement discriminatoire chez toi et autrui
- Faisant un compromis en travaillant en vue d'objectifs communs
- Négociant et réglant de façon constructive les conflits avec autrui, reconnaissant et éliminant les partis-pris
- Acceptant de réévaluer ta position en fonction de nouveaux renseignements ou de l'apport d'autrui
- T'engageant dans la collaboration à l'aide d'une variété de médias ou d'outils

Tyler vit en résidence à l'université. Il a grandi dans une famille élargie et aime être entouré de beaucoup de personnes. Tyler a aimé son expérience en résidence comme étudiant en première année et, dès qu'il a eu le droit, il s'est inscrit à la formation sur la coordination de la vie en résidence. Il prévoit rester en résidence jusqu'à la fin de ses études.

L'une des choses que Tyler a apprises de sa vie dans une grande famille et de sa vie ensuite en résidence est que les personnes ont des attentes et des idées très différentes au sujet de la façon de vivre et de travailler ensemble. Même s'il essaie de respecter les besoins d'autrui, il doit admettre qu'il ne les comprend pas toujours! Lorsqu'il est devenu coordonnateur de la vie en résidence, Tyler a lancé un atelier expérientiel qui aide toutes les personnes vivant au même étage à apprendre à se connaître les uns les autres. Cette activité est agréable et dynamisante; toutefois, ce qui compte le plus ici, c'est qu'elle a réduit de façon notable les conflits et a contribué à un esprit d'appréciation des différences individuelles.



Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as collaboré avec efficacité. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

Blank area for writing the response to the first question.

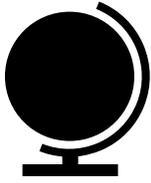
Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé collaborer avec plus d'efficacité. Décris-la brièvement ici :

Que ferais-tu autrement à l'avenir?

Blank area for writing the response to the second question.

À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer ma **collaboration** :

Blank area for writing the response to the third question.



Citoyenneté mondiale

Participer activement et contribuer aux initiatives locales, régionales, nationales et internationales.

Tu peux faire montre de **citoyenneté mondiale** en :

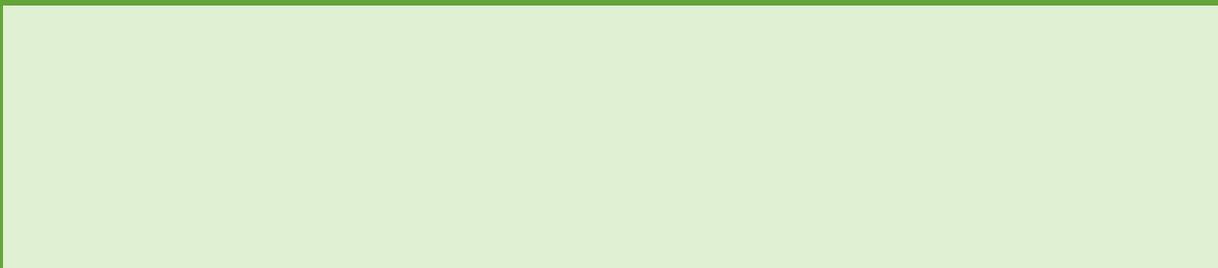
- Faisant du bénévolat, participant et contribuant à des activités et à des projets de renforcement communautaire, à l'échelle locale, régionale, nationale ou internationale
- Assumant la responsabilité sur le plan environnemental et sociale d'améliorer ton milieu d'apprentissage ou de travail, ta communauté et le monde
- Reconnaissant les réalités politiques, environnementales, économiques et sociales de la vie dans un monde planétaire
- T'engageant avec une diversité de cultures, d'endroits, d'expériences et de personnes pour apprendre au sujet du monde
- Prenant une perspective mondiale pour créer des possibilités et relever les défis

Alex a presque terminé son programme menant à un baccalauréat en études sur le développement international (EDI); l'un des points saillants a été un semestre pendant lequel elle a étudié à Cuba et a découvert la culture. Alex doit maintenant prendre une décision, soit rester à l'université pour obtenir une maîtrise en EDI, travailler durant un an dans le cadre d'un projet de développement communautaire en Afrique ou participer à un projet de développement communautaire plus près de chez elle dans la région de l'Atlantique. Fait particulièrement intéressant, le projet vise à appuyer le développement économique et la durabilité des avant-ports en Nouvelle-Écosse et à Terre-Neuve-et-Labrador.



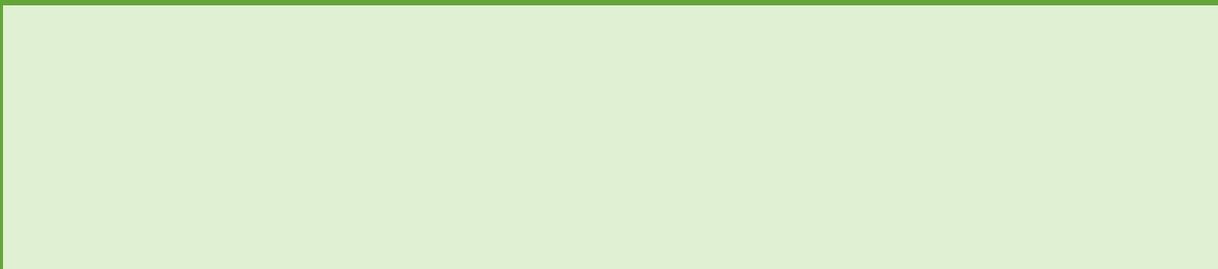
Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as fait montre d'une citoyenneté mondiale efficace. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

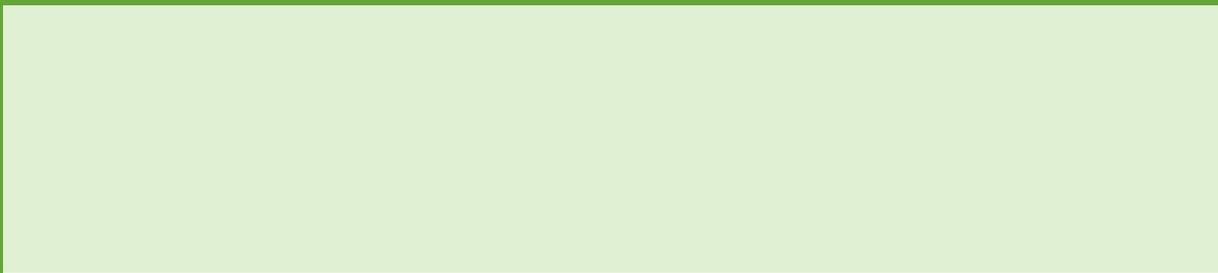


Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé faire montre d'une citoyenneté mondiale plus efficace. Décris-la brièvement ici :

Que ferais-tu autrement à l'avenir?



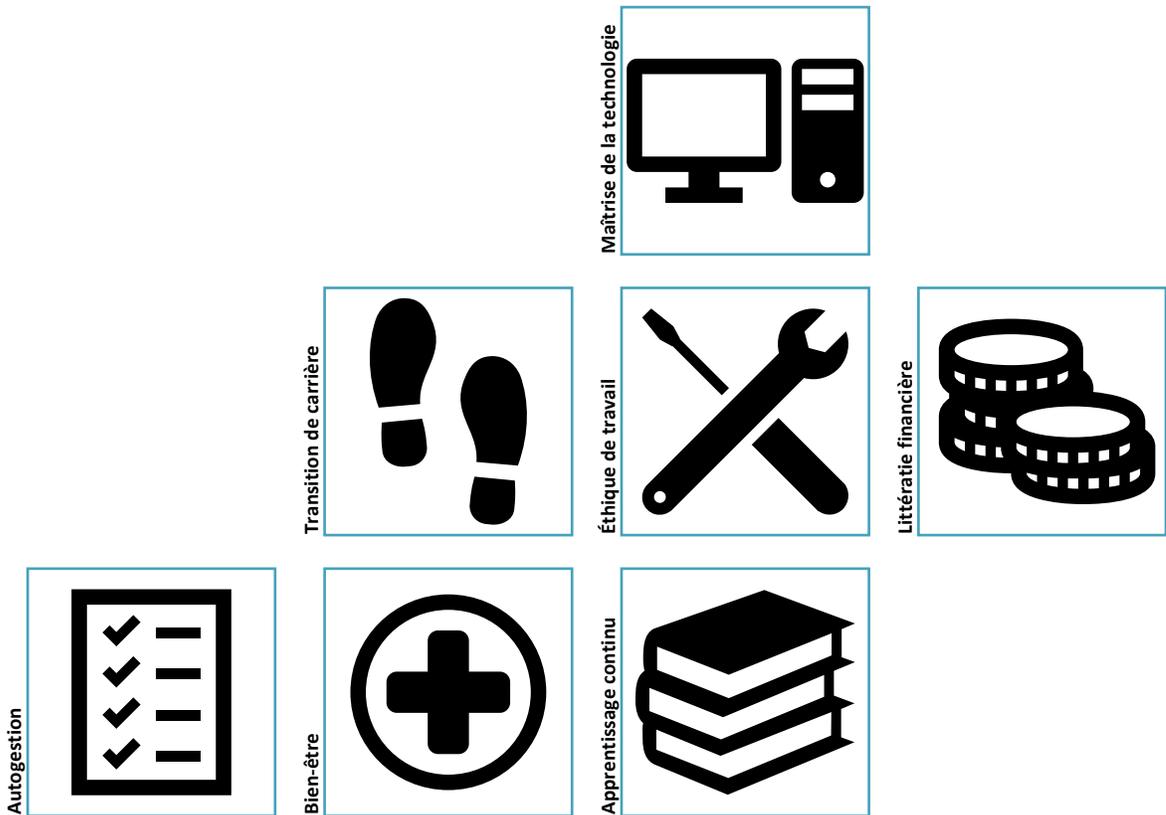
À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer ma **citoyenneté mondiale** :





GESTION

Ce regroupement de compétences se rattache à la façon dont tu assumes tes pensées, tes sentiments et tes comportements pour maintenir la santé et le bien-être et à la façon de voir à tes responsabilités à l'école, au travail et dans la vie. Il comprend les compétences suivantes :



Dans les pages suivantes, tu verras comment chacune de ces compétences est appliquée dans tes études, au travail et dans les autres rôles de la vie. Pour chaque compétence, tu auras la chance de réfléchir à la façon dont tu l'as appliquée avec efficacité et comment tu pourrais gagner en efficacité dans l'avenir.



Autogestion

Gérer ses pensées, ses émotions et ses comportements dans une variété de circonstances et, au besoin, faire valoir ses intérêts avec efficacité.

Tu peux faire montre d'**autogestion** en :

- Reconnaissant et gérant tes émotions et tes actions
- Étant une personne adaptable, ouverte et prête à changer
- Élaborant des stratégies pour gérer les transitions avec efficacité dans ton apprentissage, chez toi, et appuyer les communautés, le travail et la vie
- T'engageant à faire valoir tes propres intérêts en comprenant tes propres besoins d'accommodement et en demandant de telles mesures au besoin
- Prévoyant les défis et les obstacles possibles (p. ex., le transport, les finances, les responsabilités personnelles ou familiales, la santé, les vérifications du casier judiciaire)

Hai a trouvé la transition vers l'université bien plus difficile que prévu, peut-être parce qu'il avait déjà fait un grand saut en venant au Canada comme étudiant étranger pendant ses deux dernières années au secondaire. Toutefois, au début de sa troisième année, la relation amoureuse de deux ans de Hai a pris fin; ce dernier s'est retrouvé à faire une dégringolade, se sentant seul et dépassé. Il a commencé à sauter ses cours, ce qu'il n'avait jamais fait auparavant, et il a remis deux de ses projets au milieu de la session en retard sans donner d'explication.

L'un de ses professeurs remarque un gros changement chez Hai et organise une rencontre.

Au début Hai hésite à parler de sa vie personnelle à son professeur, mais réalise qu'il a besoin d'aide pour reprendre sa vie en main. Le professeur lui recommande de voir un médecin pour s'assurer qu'il n'a pas de problèmes de santé. Il lui suggère aussi de voir un conseiller qui l'aidera à comprendre et à vivre son deuil. Il le met aussi en contact avec un programme de soutien par les pairs.

L'une des choses surprenantes que Hai apprend de son expérience est la notion de défense de ses droits. Hai n'a jamais pensé à faire montre de proactivité en demandant une prolongation à un professeur en période de crise ou d'urgence. Le pair accompagnateur l'a aussi aidé à dresser une liste intégrée de toutes les activités et de tous les projets qu'il lui reste dans ses cours. En établissant un tel calendrier, Hai est capable de progresser avec un projet à la fois. Graduellement il sent qu'il a repris sa vie en main et commence à se sentir moins découragé.



Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as fait montre d'un savoir-faire efficace. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé faire montre d'un savoir-être plus efficace. Décris-la brièvement ici :

Que ferais-tu autrement à l'avenir?

À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer mon **autogestion** :



Bien-être

Faire montre de résilience personnelle et utiliser des stratégies de prise en charge sécuritaires dans la gestion de toutes les dimensions du mieux-être au cours des transitions de la vie, dont l'observation de politiques de santé et de sécurité.

Tu peux faire montre de **bien-être** en :

- Reconnaissant que nous avons toutes et tous des défis
- Te souciant du bien-être sur le plan physique, affectif, mental, social, environnemental et spirituel, en demandant une aide au besoin
- Montrant de la résilience et de la persistance face aux partis-pris, aux déceptions, aux revers et à la pression venant d'autrui, comprenant que cela fait normalement partie de la vie
- Reconnaissant que la gestion des transitions dans la vie comprend des défis, un nouvel apprentissage et parfois un choc culturel
- Observant les politiques et les procédures de santé et de sécurité appropriées

Taylor a de la difficulté au collège. Son père est parti lorsqu'elle avait 15 ans puis sa mère est décédée l'année suivante. Elle est restée dans la famille de sa meilleure amie jusqu'à la fin de ses études secondaires, mais Taylor est partie mener sa vie lorsque son amie est allée à l'université. Au cours de la dernière année, Taylor a travaillé à temps partiel et a suivi quelques cours généraux au collège. Toutefois, Taylor a de la difficulté à se concentrer et, si elle est honnête, elle réussit de peine et de misère à sortir de son lit la plupart des jours.

Sa meilleure amie s'inquiète de certains billets de Taylor qui semblent plutôt lugubres. Elle a essayé de la joindre en textant, mais Taylor ne répond pas. Elle appelle sa mère, Mme K., qui n'a pas eu de nouvelles non plus de Taylor depuis un certain temps. Les deux sont inquiètes. Donc sa mère ira voir Taylor chez elle.

Taylor est en bien mauvais état. Elle n'est pas sortie de la maison depuis deux semaines, n'a pas pris de bain et ne mange pas beaucoup. Il y a plusieurs bouteilles de vin vides dans le salon et une bouteille de somnifères à moitié vide sur le comptoir de la cuisine. En réponse à une question à ce sujet, Taylor dit qu'elle essaie d'arriver au point où elle aura le courage de prendre l'autre moitié.

Mme K. appelle une conseillère qu'elle connaît et conduit Taylor chez cette dernière pour une séance d'accueil d'urgence cet après-midi. Même si elle ne semble pas avoir l'énergie pour y arriver, Taylor se souvient que le counseling l'a aidée par le passé. Elle a confiance en Mme K. et sait qu'elle ne veut que son bien.

Avec la conseillère, elles trouvent un programme de soutien résidentiel où Taylor sera en sécurité et soutenue, ce qui lui permettra de progresser face à un deuil, former un cercle de personnes alliées et se concentrer sur le retour à la santé.



Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as géré ton bien-être avec efficacité. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé avoir géré ton bien-être avec plus d'efficacité. Décris-la brièvement ici :

Que ferais-tu autrement à l'avenir?

À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer mon **bien-être** :



Apprentissage continu

Démontrer la capacité d'être un apprenant autonome; s'engager dans un apprentissage formel et informel pour faire efficacement face aux changements et aux transitions.

Tu peux faire montre d'**apprentissage continu** en :

- Entrevoyant chaque expérience comme une possibilité d'apprentissage
- Continuant d'apprendre tout au long de ma vie
- Apprenant de diverses personnes et en acquérant une compréhension interculturelle et intergénérationnelle
- Étant une personne ouverte aux commentaires et voyant les erreurs comme des possibilités d'apprentissage
- Utilisant des stratégies efficaces pour appuyer l'apprentissage continu

Sa famille et ses amis n'étaient pas surpris lorsque **Brandon** leur a dit qu'il prévoyait poursuivre ses études, même après avoir obtenu sa maîtrise. Brandon aimait les études depuis la maternelle et, même durant les congés, il était toujours en train de lire un livre ou de consulter de l'information en ligne.

Brandon aime vraiment l'idée d'une « double-vue », terme venant d'un aîné Mi'kmaq pour décrire le mode d'intégration des points de vue et des savoirs des Autochtones et du monde occidental. Il veut poursuivre la recherche à partir de sa thèse de maîtrise sur les moyens de protéger l'environnement qui ont été influencés par la science et la longue histoire de vie de ses ancêtres dans la région. Il aime partager ses connaissances avec les autres; en plus de travailler comme assistant de laboratoire à l'université, Brandon anime des ateliers et des retraites la fin de semaine pour les touristes dans la région.



Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as fait montre d'un apprentissage efficace. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé faire montre d'une plus grande efficacité dans ton apprentissage. Décris-la brièvement ici :

Que ferais-tu autrement à l'avenir?

À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer mon **apprentissage continu** :



Transition de carrière

Combiner la connaissance de soi et l'information sur le marché du travail et l'éducation pour prendre des décisions de carrière éclairées, et faire face aux transitions de carrière dans un marché du travail en constante évolution.

Tu peux montrer ta capacité de traverser les **transitions de carrière** en :

- Comprenant et exploitant l'influence de la famille, des amis, de la culture, des politiques gouvernementales et du développement économique régional sur l'exploration et les choix de carrière
- Utilisant une variété de stratégies et de sources d'information pour explorer les options d'apprentissage et de travail
- Découvrant des cheminements de carrière possibles par des recherches (p. ex., les imprimés, la participation, en ligne)
- Recherchant une expérience de travail (p. ex., le jumelage en cours d'emploi, les stages coop, les stages, l'apprentissage des jeunes, le bénévolat) et en participant activement
- Étant une personne ouverte aux possibilités d'obtenir un emploi ou de combiner ou de créer des possibilités de travail (p. ex., apprentissage, à temps partiel, à temps plein, le travail indépendant, « petits boulots » et contrats)
- Reconnaissant ce qui a un impact sur le travail saisonnier et sur quoi celui-ci a un impact
- Examinant comment les économies rurales et régionales peuvent avoir un impact sur les possibilités et les choix de carrière
- Créant ma propre stratégie de marketing personnel (p. ex., écrire des CV et des lettres de présentation ciblés, subir une entrevue avec assurance)
- Recueillant et évaluant l'information détaillée émanant de mon processus d'exploration de carrière
- Discutant, communiquant et évaluant mes options de carrière avec autrui
- Expliquant pourquoi tu as choisi un cheminement de carrière en fonction de qui tu es, des possibilités que tu as explorées et de l'information sur le marché du travail
- Étant une personne résiliente et capable de traverser les transitions, ayant toujours un plan B (et C et D...)

Natalie est reconnaissante que son programme menant à l'obtention d'un diplôme comporte un stage. En quelques jours, elle a réalisé que le travail ne répondait pas du tout à ses attentes. Même si elle avait discuté avec plusieurs personnes dans le domaine avant de faire son choix et que celles-ci lui avaient toutes fait part de leur satisfaction, Natalie reconnaît que cela ne lui convient pas. Elle réussit à terminer le stage, mais les commentaires de son professeur et de la surveillante de son stage confirment ce qu'elle pensait déjà : ce n'était pas pour elle!

Toutefois, sa surveillante de stage est impressionnée par la personnalité de Natalie et voit que cette dernière conviendrait bien dans l'ensemble dans la compagnie. La surveillante parle à Natalie d'un poste de premier échelon dans un autre secteur de la compagnie. Natalie postule, est interviewée et se fait offrir un emploi. Elle discute de l'offre d'emploi avec son professeur et la surveillante de son stage, qui reconnaissent toutes deux que c'est une merveilleuse possibilité pour l'instant et une chance de développer des compétences utiles. Natalie sait qu'il s'agit d'une industrie en pleine croissance, et la surveillante de son stage accepte de l'encadrer, l'aidant à planifier son futur développement de carrière dans l'organisation.



Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as fait une transition de carrière efficace. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

Blank space for writing the response to the first question.

Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé avoir une transition de carrière efficace. Décris-la brièvement ici :

Que ferais-tu autrement à l'avenir?

Blank space for writing the response to the second question.

À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer mes futures **transitions de carrière** :

Blank space for writing the response to the third question.



Éthique de travail

Comprendre, expliquer et démontrer de l'éthique, répondre aux attentes, suivre les règles et les politiques dans lesquelles on vit, apprend et travaille.

Tu peux faire montre d'**éthique de travail** en :

- Comprenant ce qu'on entend par intégrité et en faisant montre
- Étant une personne loyale, fiable et responsable afin que les autres puissent compter sur toi
- Établissant l'ordre de priorité de tes engagements
- Observant, appuyant et modélisant les attitudes et les comportements attendus
- Satisfaisant ou surpassant les attentes raisonnables en faisant ton possible à l'école dans les activités parascolaires, le bénévolat et le travail
- Montrant de l'initiative et en en prenant au bon moment
- Respectant les personnes avec qui tu vis, en apprenant ou en travaillant
- Faisant montre de compétences en leadership

Kyle a impressionné les responsables de son stage en développement communautaire. Il est toujours possible de s'attendre à ce qu'il aille au-delà du devoir, et Kyle semble avoir la capacité étonnante de jongler avec plusieurs priorités, même quand d'autres viennent s'ajouter à sa liste tous les jours. L'une des choses que son surveillant aime le plus en lui est son désir de prendre l'initiative quand il travaille seul. Kyle fait des erreurs, bien entendu, mais est toujours prêt à assumer ses décisions et à apprendre de ses erreurs.

Alors que son année de pause arrive à sa fin, Kyle se met à réfléchir sérieusement à ses prochaines étapes. Il a travaillé à temps partiel au secondaire et à temps plein, comme surveillant de quart, durant les six premiers mois de son année de pause. Son gestionnaire aimerait vraiment qu'il revienne après la fin de son stage, mais Kyle s'est toujours imaginé en train d'obtenir un grade.

Kyle décide de retourner travailler à temps plein et de s'inscrire à un programme en ligne dont l'horaire est flexible, ce qui lui permettrait de travailler. Il demande des bourses d'études par l'entremise de son employeur; s'il est capable d'obtenir une telle aide pour régler ses droits de scolarité et le coût de ses livres, il espère être éventuellement libre de dette et compter à son actif plusieurs années d'expérience en supervision.



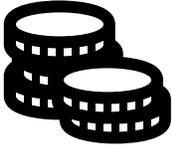
Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as fait montre d'une bonne éthique de travail. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé faire montre d'une meilleure éthique de travail. Décris-la brièvement ici :

Que ferais-tu autrement à l'avenir?

À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer mon **éthique de travail** :



Littératie financière

Démontrer les connaissances en gestion financière, les compétences et la sensibilisation nécessaires à l'école, au travail, et pour faire face aux transitions et aux autres responsabilités de la vie.

Tu peux faire montre de **littératie financière** en :

- Comprenant ce qu'on entend par culture financière et son importance
- Reconnaissant que la culture financière est un projet à vie
- Déterminant les coûts et les sources de financement associés aux divers cheminements d'étude et de carrière
- Dressant un plan financier personnel pour favoriser l'atteinte des objectifs en matière d'éducation, de vie et de carrière
- Évaluant et en fixant des objectifs financiers à court et à long terme pour prendre des décisions financières saines qui mènent à la sécurité financière (p. ex., épargne et investissements, le financement de la dette et les sources, les obligations contractuelles)
- Sachant comment dresser et gérer un budget
- Sachant comment assurer la sécurité de tes renseignements personnels pour prévenir la fraude et l'exploitation financière et te protéger contre celles-ci
- Tenant les dossiers financiers, au besoin, pour aider avec le calcul, la présentation et l'appui de rapports (p. ex., l'impôt sur le revenu, les demandes de prêt, les demandes d'aide financière)

Alyssa est très pragmatique au sujet des coûts de l'éducation et de notion de « rendement des investissements ». Sa sœur aînée et un couple d'amis de la famille ont obtenu des diplômes, se sont retrouvés avec une énorme dette étudiante puis n'ont pas réussi à trouver un emploi dans leur domaine. Elle a ensuite fait une comparaison avec l'information qu'elle lit, indiquant que les personnes instruites ont des gains à vie plus élevés. C'est difficile de distinguer les mythes de la réalité!

Alyssa fait aussi une recherche sur les professions en demande (et qui le seront, selon les prévisions). Elle compare aussi les salaires des titulaires des postes en demande, notamment le salaire au premier échelon ainsi que les salaires après une période de cinq à dix ans dans le domaine. Alyssa parle aussi aux personnes qui occupent les emplois qui l'intéressent.

Au cours de ces entrevues, Alyssa rencontre un employeur qui en a assez d'attendre les diplômées et diplômés du collège local et a accéléré la formation d'un groupe d'étudiantes et étudiants au moyen d'un programme interne comparable qui mène à l'obtention d'un certificat. L'employeur a converti une salle de conférence en salle de classe et a embauché une instructrice qualifiée. Les étudiantes et étudiants ne sont pas rémunérés. Toutefois il n'y a pas de droits de scolarité. Alyssa a fait des économies pour ses études qui sont suffisantes pour couvrir ses frais de subsistance pendant le programme d'un an. Elle ne sera donc pas endettée et aura une excellente chance de décrocher un emploi à la fin du programme.



Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as géré tes finances. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé faire montre d'une plus grande efficacité avec tes finances. Décris-la brièvement ici :

Que ferais-tu autrement à l'avenir?

À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer ma **culture financière** :



Maîtrise de la technologie

Intégrer et appliquer des technologies pour travailler avec les autres, et pour communiquer, apprendre et résoudre des problèmes, et gérer sa présence sur les réseaux sociaux de façon responsable et sûre.

Tu peux faire montre de **maîtrise de la technologie** en :

- Utilisant la technologie de manière respectueuse, légale, sûre et éthique
- Consultant l'information et les ressources en ligne et en en faisant une évaluation critique
- Faisant une gestion responsable et sûre de ta présence dans les médias sociaux
- Créant une empreinte numérique positive, reconnaissant l'importance des données en ligne
- Reconnaisant les avantages, les limites et les défis associés à l'utilisation des technologies

Brooke est fascinée par l'évolution des technologies. Elle aime être la première parmi ses camarades à mettre son téléphone à niveau et essaie sans cesse de nouvelles applis et la technologie portable. Au secondaire, elle s'est mise à s'intéresser à la façon de gérer sa présence dans les médias sociaux et a écrit une chronique régulière dans le bulletin. Cela l'a amené à de petits contrats de consultation avec les petites entreprises du coin, lui permettant d'en tirer un revenu suffisant pour couvrir la plupart de ses droits de scolarité.

Brooke s'intéresse dernièrement aux « fausses nouvelles » et aux moyens de lutter contre celles-ci. Elle fait partie d'une équipe de recherche internationale par l'intermédiaire de son université et elle a réussi avec les autres membres de l'équipe à réaliser des progrès emballants dans le développement et la mise à l'essai d'une appli de détection de fausses nouvelles. Brooke ne s'intéresse pas aux questions de politique, même si elle reconnaît leur importance. Elle aime plus travailler à la programmation, chercher à comprendre les rouages internes des algorithmes, et créer des outils conviviaux et des billets de blogue sur la navigation d'un monde en ligne de plus en plus complexe.



Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as utilisé la technologie avec efficacité. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé utiliser la technologie avec plus d'efficacité. Décris-la brièvement ici :

Que ferais-tu autrement à l'avenir?

À l'avenir, voici ce que je prévois faire pour améliorer ma **maîtrise technologique** :

Survol des compétences

Utilisez cette page de synthèse pour transférer vos résultats de l'activité d'autoévaluation et de réflexion (pages 4-13). Lorsque vous transférez votre pointage, indiquez si le pointage représente une force (+) ou une zone de développement (-). Utilisez le plan d'action de la page suivante pour prioriser les activités d'apprentissage qui renforceront vos compétences.

Compétences		Pointage	+	-	Commentaires
Réflexion	Connaissance de soi				
	Résolution de problèmes				
	Créativité et innovation				
	Esprit d'entreprise				
	Pensée critique				
	Prise de décision				
Connexion	Conscience sociale				
	Soutien social				
	Communications				
	Collaboration				
	Citoyenneté mondiale				
Gestion	Autogestion				
	Bien-être				
	Apprentissage continu				
	Transition de carrière				
	Éthique de travail				
	Littératie financière				
	Maîtrise de la technologie				

Plan d'action

Améliorer les points forts

Utilisez cette page pour créer un plan d'action pour le développement des compétences. Commencez par identifier 3 zones de points forts que vous aimeriez améliorer. Pour chacun, identifiez des objectifs spécifiques, des étapes d'action et des dates réalistes pour l'achèvement.

Compétences :

Objectif	Étape d'action	Date d'achèvement

Compétences :

Objectif	Étape d'action	Date d'achèvement

Compétences :

Objectif	Étape d'action	Date d'achèvement

Domaines d'intervention pour le développement

Ensuite, envisagez 3 domaines pour le développement sur lesquels vous concentrer. Tout comme vous l'avez fait pour vos points forts, identifiez des objectifs spécifiques, des étapes d'action et des dates réalistes d'achèvement pour chacun.

Compétences :

Objectif	Étape d'action	Date d'achèvement

Compétences :

Objectif	Étape d'action	Date d'achèvement

Compétences :

Objectif	Étape d'action	Date d'achèvement

Considérez quels soutiens vous aideront à surveiller vos propres progrès et à atteindre vos objectifs ... et assurez-vous de vous récompenser quand vous y serez!