



Fondation canadienne pour le développement de carrière

Compétences pour

bien vivre, apprendre et
travailler :

trousse pour les élèves du secondaire

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.

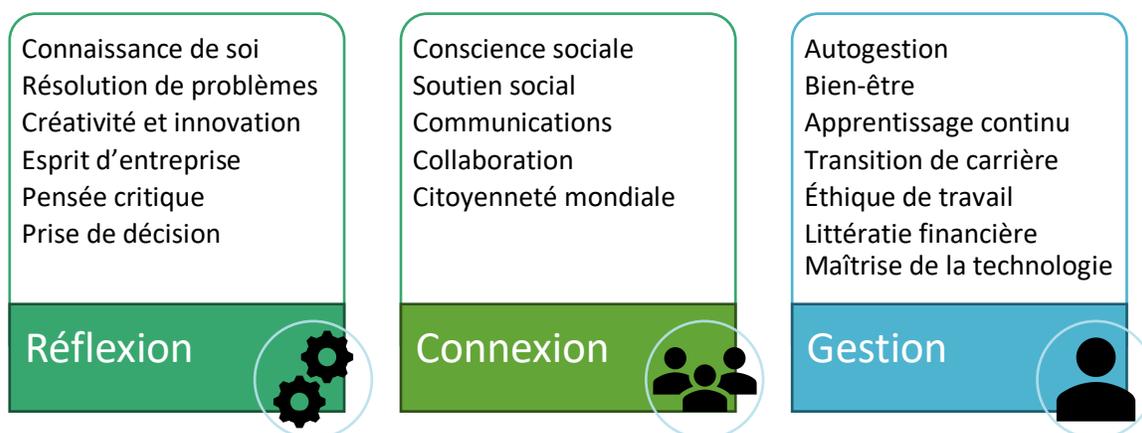
Nous voulons remercier celles et ceux qui ont façonné ce cadre, cette trousse et les guides d'accompagnement à l'intention des familles, des éducatrices et éducateurs et des employeurs. Nous les remercions de leur contribution si importante.

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 | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------------------|---|---|---|---|---|
| | 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 | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------------------------|---|---|---|---|---|
| | 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 |
|--------------------|---------------------|----------------------------|----------------------|
|--------------------|---------------------|----------------------------|----------------------|

| Collaborations | | 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 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 | | | | |

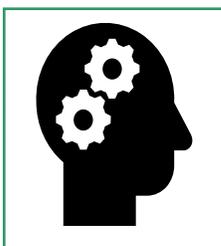
Élément à améliorer = Moins de 15 / Élément positif = 15 et plus



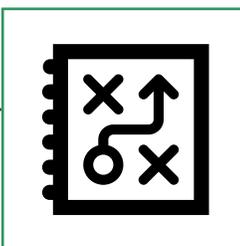
Réflexion

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 :

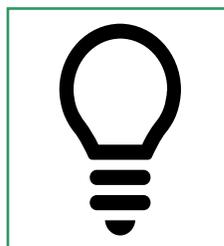
Connaissance de soi



Résolution de problèmes



Créativité et innovation



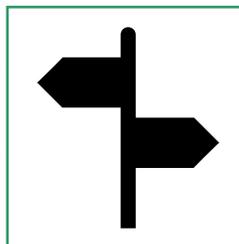
Esprit d'entreprise



Pensée critique



Prise de décision



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 a une bonne idée de ses propres intérêts et forces. Ayant beaucoup d'assurance dans ses cours de sciences et de mathématiques à l'école, Jas a constamment de faibles notes dans les cours d'histoire, malgré tous ses efforts. Plusieurs membres du personnel enseignant ont indiqué que Jas a les aptitudes nécessaires pour mener une carrière en génie; sa famille et ses amis ont fait les mêmes observations. À bien y penser, Jas peut réellement voir comment ses intérêts, compétences et valeurs pourraient cadrer avec un tel parcours. Dans cette optique, Jas ne se laisse pas décourager par les faibles notes en histoire, sachant que ses bonnes notes en sciences et en mathématiques seront plus importantes au moment de présenter sa demande à un programme de génie à l'université.



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 fait du bénévolat auprès d'un organisme communautaire qui travaille au problème croissant de l'itinérance dans sa communauté. Elle a passé du temps à faire connaissance de sans-abri et a essayé de vraiment comprendre leurs réalités. Elle a aussi parlé aux gens d'affaires, aux personnes en politique et à d'autres personnes dans sa communauté. Elle est allée en ligne pour mener une recherche sur ce que les gens font ailleurs. Elle reconnaît rapidement que certains renseignements à ce sujet sont faussés. Donc elle compare sa recherche avec les histoires qu'elle a entendues et qu'elle a observées elle-même. Elle a hâte d'assister à la prochaine réunion communautaire où elle pourra parler de ses découvertes et contribuer à une résolution équitable et respectueuse du problème.



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 est la personne à qui s'adressent celles et ceux qui se heurtent à un problème en classe. Elle est toujours capable de trouver un autre moyen de concevoir les choses, de les assembler et de les faire fonctionner ensemble comme elles devraient. Elle est une personne qui fait montre de créativité et d'ingéniosité lorsqu'il est question d'utiliser le matériel excédentaire et de réaliser des économies sur les projets. Elle travaille toujours de façon sécuritaire et n'a pas peur de se tromper. En fait, certains de ses meilleurs projets ont commencé comme quelque chose de tout à fait différent.

Ivana est bonne dans toutes les matières. Donc elle a beaucoup de choix pour ses études postsecondaires. Elle a hâte de suivre son apprentissage, de devenir une vraie charpentière certifiée Sceau rouge puis d'établir des contacts avec les autres dans les métiers afin de lancer sa propre entreprise en charpenterie.



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?

Blank area for writing the response to the first question.

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?

Blank area for writing the response to the second question.

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

Blank area for writing the response to the third question.



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 :

- Reconnaisant 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

Dès qu'il était enfant, les gens ont dit que **Khalid** connaîtrait du succès en affaires. Récemment ce dernier a décidé de vendre des produits de boulangerie-pâtisserie en fin de semaine au marché des fermiers, à l'aide de recettes familiales traditionnelles. La première fin de semaine, ses ventes ont été décevantes. Au lieu de renoncer, Khalid demande des idées et des commentaires à sa clientèle éventuelle, aux autres vendeuses et vendeurs au marché, à ses camarades à l'école et aux membres de sa famille. Il réalise que ses prix sont trop élevés, que son emballage pourrait être plus attrayant et que le kiosque n'attire pas assez d'attention. À partir de ces commentaires, il change son approche et double ses ventes la deuxième fin de semaine.



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

Les camarades de classe de **Jonah** admirent sa capacité à trouver une bonne aubaine sur Kijiji, qu'il s'agisse d'acheter une voiture ou de matériel sportif usagés. Il pose les bonnes questions et écoute avec respect ce que les vendeuses et vendeurs ont à dire au sujet d'un produit, soupèse cette information avec sa propre recherche, explore ce qui ne tient pas et prend ensuite une décision éclairée. Jonah accepte que ses propres décisions ne soient pas toujours parfaites. Toutefois, chaque fois qu'il fait une erreur, il prend le temps d'apprendre afin de ne pas la répéter la prochaine fois.



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 a une grande décision à prendre. Elle aime jouer au soccer et a une chance d'aller vivre en ville pour jouer dans l'une des équipes parmi les premières au classement. Elle sait que cela pourrait lui ouvrir des possibilités de bourses d'études, mais elle voit aussi beaucoup d'inconvénients au déménagement. Cela veut dire qu'elle ne terminera pas ses études avec ses camarades et, même si elle sait que ses coéquipières seront fières d'elle, elle a l'impression de les abandonner; toutes ont peur que l'équipe ne soit pas aussi compétitive comme auparavant. Dans le fond, elle sait que sa famille lui manquera. L'un de ses petits frères prévoit déjà prendre sa chambre, et elle a peur de ne plus avoir de place lorsqu'elle ira dans sa famille.

Maddy parle à ses coéquipières, ses meilleures amies et son entraîneur de soccer. Même si toutes ces personnes disent qu'elle leur manquera, elles l'encouragent à partir et promettent de rester en contact. Lorsque Maddy découvre que l'une de ses amies va déménager dans la même ville avec sa famille et pourrait même fréquenter le même établissement, sa décision est faite.

Sa famille organise une soirée avec pizza pour célébrer le grand déménagement de Maddy. Lorsque cette dernière s'éclate en larmes, sa mère la prend en aparté. Maddy lui parle de ses craintes, soit de ne jamais être capable de retourner vivre à la maison. Sa mère lui donne l'assurance qu'elle aura toujours une place spéciale dans leur maison et les deux parlent de convertir la salle de jeu qui ne sert plus en un espace qui pourrait devenir la propre chambre de Maddy si celle-ci revenait y vivre en permanence.

Maddy reconnaît que, même si elle est très émotive, il s'agit d'une occasion incroyable qui pourrait décider du reste de sa vie. Elle décide de déménager en ville, sachant qu'elle peut toujours retourner à la maison si cela ne marche pas.



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 :

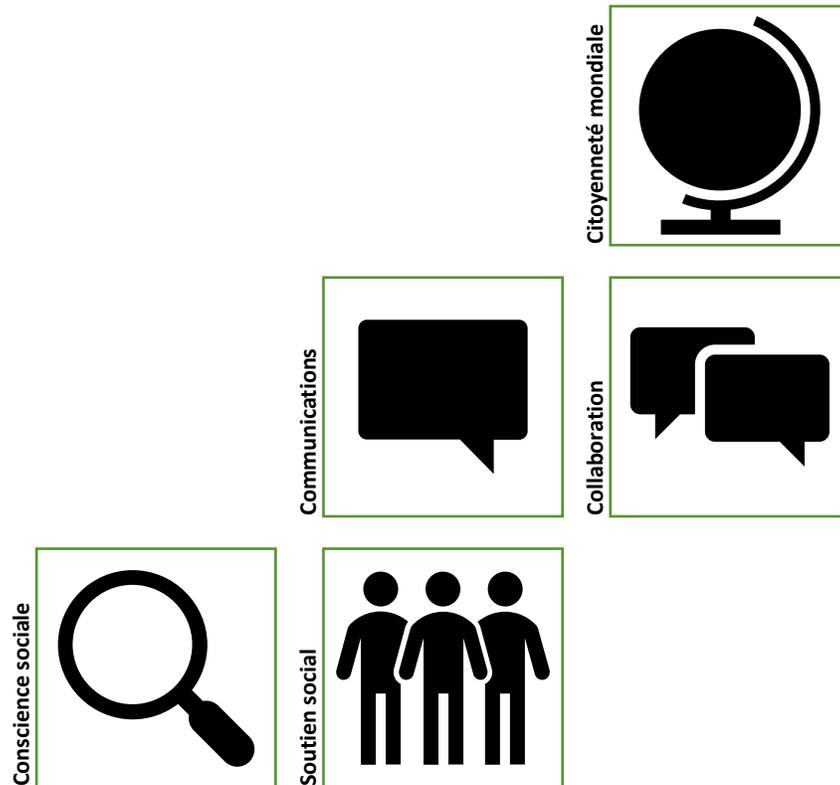
Que ferais-tu autrement à l'avenir?

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

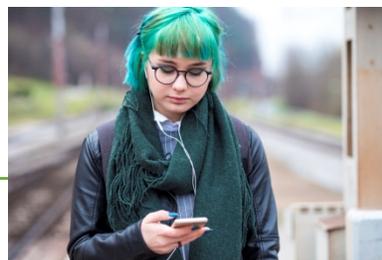
Faire en sorte que ses interactions avec les autres témoignent du respect, de l'ouverture et de l'appréciation de la diversité.

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 éprouve de l'empathie pour autrui, en particulier toute personne qui semble avoir été traitée injustement. Récemment elle a appris au sujet des *appels à l'action de la Commission de vérité et réconciliation* et elle s'adresse à la directrice de l'école pour voir le rôle que cette dernière pourrait jouer.

Sam sait que toutes les personnes ne pensent pas comme elle – elle lit des billets blessants en ligne et a été témoin de harcèlement. Même si de nombreuses familles autochtones vivent près de l'école, il semble y avoir une interaction très limitée parmi les membres de la communauté. Sam a donc bâti des ponts. Depuis sa tendre jeunesse, elle a invité des amies à la maison de différentes origines et à leur tour leurs familles l'ont traitée comme si elle était l'une des leurs. Elle a assisté à des pow-wow avec ses camarades et a commencé à apprendre le Mi'gmaq. Sam croit que c'est grâce à des relations personnelles comme celles-ci que les *appels à l'action de la Commission de vérité et réconciliation* peuvent se concrétiser.



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 avait 14 ans quand sa mère est décédée et son père travaille loin de chez lui, revenant une fois toutes les trois semaines. Dylan vit avec sa tante pendant que son père travaille, mais il a réalisé avec son père qu'il a besoin de plus de soutien que sa tante peut lui offrir seule.

Depuis qu'il vit avec sa tante, Dylan a pris l'habitude de rester la plupart de la nuit à jouer des jeux vidéo jusqu'à ce qu'il soit trop fatigué pour fonctionner à l'école. Certains matins il reste au lit et manque ses premiers cours; d'autres jours, il ne peut pas se concentrer et, même s'il est en classe, il manque la plupart de ce que dit l'enseignante. Ses notes, habituellement satisfaisantes, ont diminué de façon radicale depuis le décès de sa mère. Il risque maintenant d'échouer trois de ses cours.

Lorsque le père de Dylan est à la maison, les choses sont vraiment différentes. Les deux soupent toujours ensemble et puis s'assoient à la table de cuisine où Dylan fait ses devoirs et où son père suit un cours en ligne pour son travail. Dylan aime cette routine, dort mieux et est capable de suivre le rythme à l'école. Il ne veut pas échouer, donc il travaille avec son père afin d'établir un plan pour les semaines durant lesquelles ce dernier est absent.

Dylan et son père s'entendent sur quelques changements importants. Premièrement, pour qu'il dorme les heures voulues, ils s'entendent pour garder la technologie hors de sa chambre. Deuxièmement, pour les trois cours qu'il est en train d'échouer, Dylan participe à un programme de tutorat par les pairs qui est offert à l'heure du midi. Troisièmement, ils prennent des arrangements pour que Dylan passent quelques soirées durant la semaine avec un ami et sa famille afin qu'ils puissent faire les devoirs ensemble comme c'est le cas lorsque son père est à la maison, et puis jouer à des jeux vidéo durant une heure avant que Dylan retourne chez sa tante. Quatrièmement, ils décident que, lors de l'absence de son père, ils se connecteront chaque soir par Skype pour parler de la journée et de ce qu'il y a au programme le lendemain. Finalement, sachant combien la mère manque à Dylan, ils décident d'aller souper le dimanche avec ses grands-parents, qui peuvent lui raconter des histoires à son sujet et l'aider à garder un souvenir.



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

Yara a toujours été une bonne raconteuse. Dans son enfance, sa famille aimait l'écouter parler et lui poser des questions pour alimenter la conversation. Lorsqu'elle a appris à dessiner, elle a donné vie à ses idées par des dessins. Dès qu'elle a pu imprimer, elle a commencé à créer de petits livres. Avec le temps, elle est devenue fascinée par les différentes langues et cultures, en particulier la sienne. Elle a réalisé que sa communauté avait des histoires à lui raconter à partir de leur pays d'origine et de leur expérience lorsqu'ils sont arrivés au Canada.

Pour l'un de ses cours, Yara a créé un balado d'entrevues avec les membres de la famille. Elle travaille maintenant à un album de photos en ligne au sujet de leur expérience d'immigration; ses grands-parents ont payé les frais d'impression pour que tous en aient une copie lors de la réunion familiale durant l'été. Yara a été interviewée à la radio à propos de ces projets et a accepté de parler de ce qu'elle a appris lors d'une célébration multiculturelle communautaire.



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 avec ses parents, ses grands-parents et son oncle. Il aime être entouré de personnes et aime en particulier collaborer à l'organisation d'activités et de célébrations familiales. D'autant qu'il se souvient, il a su que c'était plus facile de faire les choses si on peut amener les autres à donner un coup de main.

À l'école, Tyler est souvent celui qui organise les projets de groupe. Il aide ses équipes à planifier le travail, à le distribuer selon les forces des membres et à obtenir des résultats. Tyler est devenu particulièrement habile à remarquer les cas où les personnes ne se sentent pas incluses ou ne font pas leur part du travail. Même si d'autres membres de l'équipe se frustrerent et parfois veulent ignorer ou expulser des membres du groupe qui contribuent le moins, Tyler semble être doué pour parler avec eux, travailler à leurs côtés et trouver un moyen de les amener à faire de leur mieux.



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?

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?

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



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 est inspirée par les personnes qui font une différence dans le monde. Depuis la maternelle, elle a participé avec empressement à des activités de financement comme la Course Terry Fox ou l'activité Sautons en cœur et elle a été inspirée par les vidéos montrant que les petits gestes finissent par faire une grande différence.

Récemment, Alex a commencé à remarquer des choses à l'école et dans la communauté. La pauvreté la préoccupe beaucoup – des élèves ne jouent pas au hockey mineur, non parce qu'ils ne le veulent pas, mais parce qu'ils n'ont pas les moyens. Lorsqu'elle en parlait lors d'un souper familial, l'oncle d'Alex a mentionné une autre communauté où un entrepreneur local collectionnait l'équipement sportif, nouveau ou usagé, pour le donner aux enfants qui en avaient besoin. Alex décide de s'adresser aux deux magasins de sports pour voir comment ils pourraient l'aider à mettre le processus en branle.

Alex veut aussi aider dans d'autres régions du monde et a bien hâte à l'été prochain quand sa famille ira donner un coup de main bénévole à la construction d'un orphelinat au Mexique. Tous les membres de la famille suivent des cours d'espagnol à la bibliothèque publique afin de pouvoir parler aux enfants durant leur séjour dans ce pays.



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 :

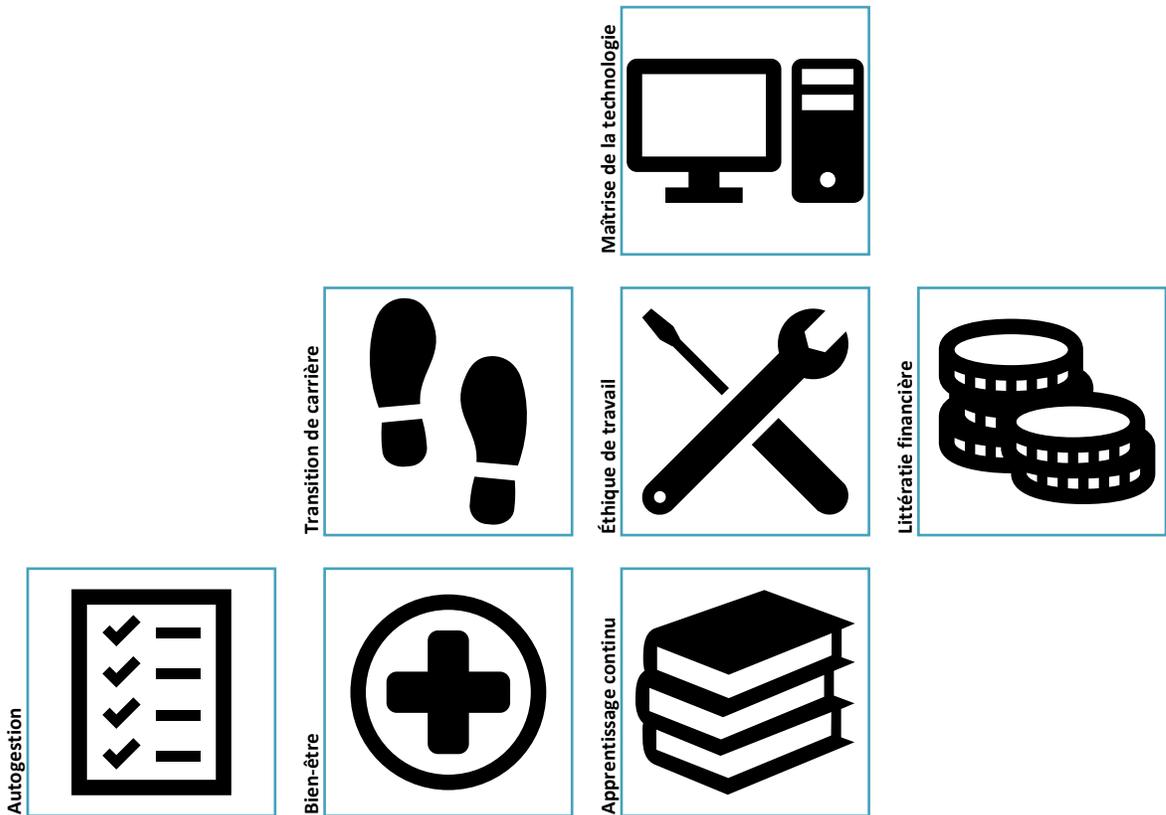
Que ferais-tu autrement à l'avenir?

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 est un étudiant étranger qui vit avec une famille locale. Il est habituellement préparé pour tout et aime les nouveaux défis. Il se connaît bien et a tendance à ne pas assumer plus de responsabilités qu'il ne le peut.

Hai prévoit aller à l'université l'automne prochain. Même s'il sait qu'il n'aura pas de problèmes financiers, car sa famille épargne depuis des années pour payer ses droits de scolarité et le coût de ses livres, Hai s'inquiète un peu de vivre seul, de gérer son argent, de préparer ses propres repas et de se faire de nouveaux amis.

En prévision d'un tel moment, Hai a demandé à ses parents d'accueil et à sa famille dans son pays des recettes de mets simples afin qu'il n'ait pas autant le mal du pays. Sa famille d'accueil lui suggère d'aller faire l'épicerie ensemble. Il pourra ainsi apprendre comment choisir des ingrédients frais à un prix abordable. En parlant avec son cousin, qui a fréquenté la même université l'année dernière, Hai apprend au sujet des clubs à l'université qui peuvent l'aider à se faire de nouveaux amis. Il a aussi aimé faire du bénévolat auprès d'un programme d'activités parascolaires; il espère pouvoir en faire de même dans sa nouvelle ville et réalise qu'il pourrait être obligé d'obtenir une autre vérification de casier judiciaire. Il télécharge le formulaire de demande des bénévoles pour voir ce qu'il devra apporter avec lui lorsqu'il déménage.



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 :

- Reconnaisant 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
- Reconnaisant 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

La famille de **Taylor** traverse une période très difficile. Seulement deux mois après le départ de son père, sa mère reçoit un diagnostic de cancer du sein. Taylor essaie d'aider en faisant plus de corvées ménagères, en emmenant son jeune frère et sa jeune sœur à l'école et en travaillant à temps partiel pour payer les factures.

Cependant Taylor se sent dépassée par toute l'expérience. L'une de ses meilleures amies l'a trouvée en train de pleurer dans la salle de toilette et l'a dit à la conseillère scolaire qui amène Taylor à son bureau et cette dernière finit par lui dire tout ce qui se passe.

La conseillère lui explique l'importance du bien-être, aidant Taylor à comprendre que, si elle ne le fait pas, elle ne peut pas aider les autres. Avec l'aide de la conseillère, Taylor dresse une liste d'activités gratuites ou peu coûteuses qu'elle aime et promet d'en faire au moins une au cours des prochaines semaines. Taylor réalise aussi qu'elle ne mange pas comme il faut. Elle s'engage à prendre note de ce qu'elle mange afin de pouvoir repasser la liste avec la conseillère la semaine prochaine et arriver avec un meilleur plan alimentaire.

Taylor a décidé d'aller à son groupe de jeunes. Elle voit maintenant plus que jamais qu'elle a besoin du soutien de ses camarades et des chefs en qui elle a confiance.

Taylor quitte le bureau de la conseillère en ayant plus d'espoir pour les jours à venir. Elle sait que les prochains mois seront difficiles, mais croit maintenant avoir un plan solide pour y faire face.



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

Brandon aime le plein air. Il est fasciné par les arbres, la faune, les poissons, l'eau, les rochers et le sol dans sa région. Il lit tout ce qui lui tombe sous la main au sujet de l'écologie et du souci de l'environnement et, comme bien d'autres, se préoccupe de l'impact des changements climatiques, en particulier le long du littoral.

L'un de ses grands-pères aimait parler d'histoires venant de sa communauté Mi'kmaq. De son grand-père, Brandon a appris des choses au sujet de la terre et de l'océan qui étaient présentées sur un point de vue très différent de ce qu'il avait appris à l'école ou en ligne.

Brandon a appris l'expression « double-vue » d'un conférencier à l'école; il a appris qu'un aîné utilisait cette expression pour décrire une façon d'intégrer les points de vue et les savoirs autochtones et du monde occidental. Cette idée semblait lui convenir parfaitement, en particulier pour décrire l'apprentissage au sujet de l'environnement. Il réalise qu'il a beaucoup à apprendre de l'étude des sciences et des récits que lui répète son grand-père qui lui ont été transmis voilà déjà bien des années.



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 avait beaucoup d'idées au sujet de ce qu'elle veut faire à la fin de ses études, mais aucune ne semble convenir. Maintenant en 12^e année, elle se préoccupe plus de ce qu'elle fera ensuite. Ses camarades ont une variété de projets, dont le collège, l'université, les apprentissages, travailler l'été, lancer une entreprise et même une année de pause. Même si Natalie a fait des activités de planification de carrière à l'école, elle reconnaît maintenant qu'elle ne les a pas prises au sérieux. La fin des études a toujours semblé lointaine; maintenant il reste seulement un an. Natalie réalise qu'elle doit concentrer plus d'efforts en vue de se préparer pour les prochaines étapes.

Natalie rassemble toute l'information qu'elle a recueillie sur la carrière venant des cours et des ateliers précédents. Elle organise l'information à son sujet, sur les tendances des carrières et les emplois qui l'intéressent. Elle demande à sa famille, à ses amis intimes, son personnel enseignant et ses entraîneurs d'équipe ce qu'ils voient comme forces en elle et le genre de travail qu'ils l'imaginent en train de faire. Elle choisit quatre domaines généraux qu'elle explorera davantage et, à l'aide de connaissances, arrange des entrevues d'information et quelques possibilités de jumelage en cours d'emploi. Par sa recherche, Natalie élimine rapidement deux options; une ne semble pas bien convenir et l'autre est dans une industrie qui procède à des centaines de mises à pied. Les deux dernières options sont plus semblables qu'elle ne le croyait; Natalie apprend que, si elle obtient un diplôme collégial dans le cas de l'une de ces deux options, cela correspondra aux deux premières années d'un programme menant à un diplôme universitaire dans l'autre cas. Elle décide de présenter une demande au programme menant à un diplôme, en sachant que le diplôme reste une possibilité.



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?

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?

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



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

Ayant vécu dans son enfance dans une famille militaire avec un parent toujours parti, **Kyle** a appris à donner un coup de main lorsqu'il le pouvait. De sa propre initiative, il empile les chaises après une assemblée, range le matériel sportif après une joute et arrive tôt à la pratique du groupe de musique pour organiser la salle. Ses enseignantes et enseignants l'ont remarqué et l'ont indiqué dans ses bulletins.

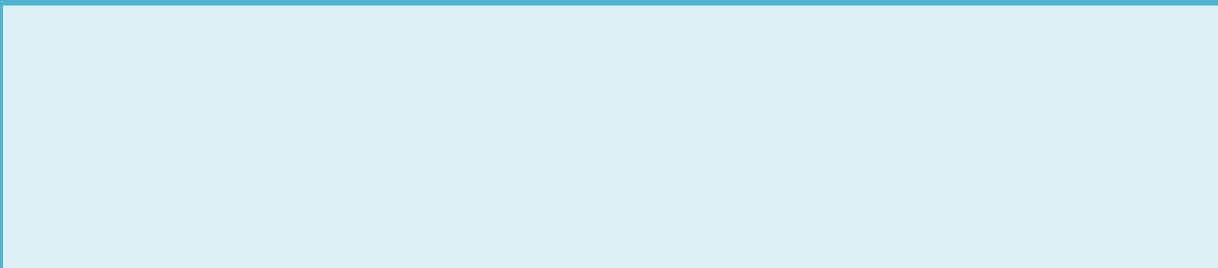
Dans son emploi à temps partiel, Kyle arrive tôt et revient à temps après ses pauses. Il a remarqué un problème périodique et est arrivé avec une solution créative. Son gestionnaire est vraiment impressionné par son initiative et a demandé à Kyle s'il était intéressé à suivre une formation pour devenir surveillant de quart.

Kyle prévoit prendre une année de pause après la fin de ses études, partageant son temps entre le travail pendant six mois et le bénévolat dans un programme de développement communautaire. Pour le programme auquel Kyle pose sa candidature, il a besoin de références scolaires et professionnelles. Les enseignantes et enseignants et le gestionnaire de Kyle sont toujours heureux de le faire pour lui. C'est facile d'écrire quelque chose de positif à son sujet, car il est toujours allé au-delà des attentes.



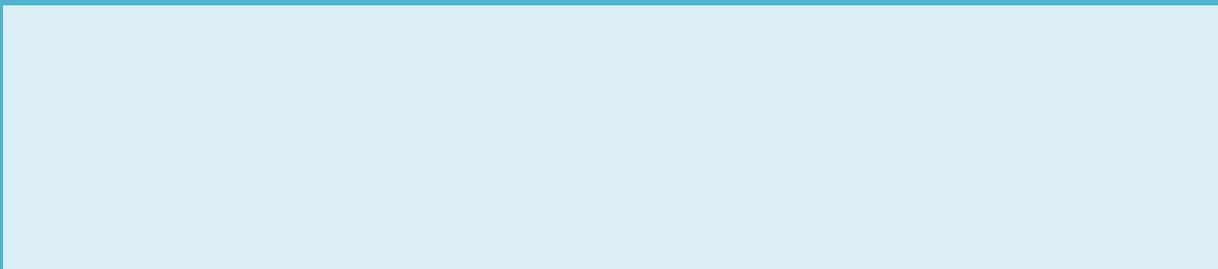
Réfléchis à tes expériences d'apprentissage, de travail ou de vie pour trouver une situation où tu as fait montre d'une bonne éthique de travail. Décris-la brièvement ici :

Qu'est-ce qui a particulièrement bien fonctionné?

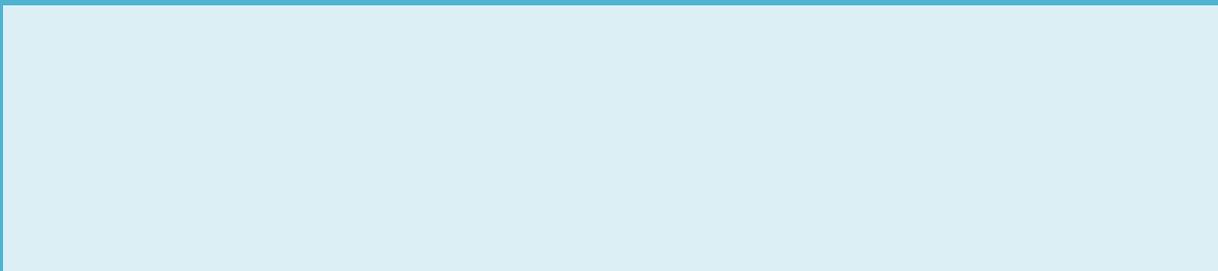


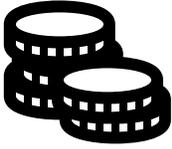
Réfléchis à une situation durant laquelle tu aurais aimé faire montre d'une meilleure éthique de travail. Décris-la brièvement ici :

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 n'a pas toujours été bonne pour épargner. Il y a quelques années, elle a pris l'habitude d'emprunter de l'argent de sa famille et de ses camarades, jusqu'à ce qu'elle reçoive de l'argent de cadeaux de fête, de services de gardiennage ou de vente d'objets en ligne. Elle a toujours cru que l'argent était facile à obtenir et elle était suffisamment convaincante pour que les autres la croient aussi.

Éventuellement, les gens ont réalisé qu'Alyssa ne pouvait pas les rembourser comme promis. Dans de telles situations, Alyssa se sentait très stressée au sujet du fouillis financier dans lequel elle se trouvait.

L'un des enseignants d'Alyssa avait des antécédents dans les opérations bancaires. Il a créé un club de gestion financière à l'école. Alyssa n'était pas très intéressée au début, mais cela a réduit considérablement son stress (et sauvé certaines de ses relations avec sa famille et ses camarades!) lorsqu'elle a appris comment planifier ses dépenses, dresser un budget, économiser une partie de ces gains et prendre de bonnes décisions au sujet des situations où elle devait emprunter et combien.

Alyssa aime en particulier la partie de la séance qui porte sur les prêts d'études. Elle apprend d'autres moyens de payer ses études et dresse un plan pour terminer ses études avec le moins de dettes possible.



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 a un talent naturel lorsqu'il est question de technologie. Chaque fois que des camarades ou des membres de la famille obtiennent un nouveau téléphone, ils lui demandent de voir au paramétrage. Il en est de même pour les ordinateurs, les imprimantes . . . et encore. Récemment, elle a aidé une amie à paramétrer son téléviseur intelligent. La fin de semaine dernière, son oncle a eu recours à ses services pour organiser et installer le cinéma à domicile.

Brooke comprend aussi l'Internet et à quel point cela peut être difficile d'éliminer l'information après l'avoir affichée. Elle tombe par hasard sur un site où certains de ses camarades ont affiché des photos qu'ils ne voudraient sûrement pas que leurs parents, enseignants, aînés ou futurs employeurs voient! Elle en est sûre.

Par la recherche, elle apprend des techniques pour « dissimuler » l'information indésirable. Elle demande au rédacteur du bulletin scolaire si elle peut écrire une chronique pour donner des conseils sur les moyens d'établir une présence positive en ligne.



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!