FCDC

Fondation canadienne pour le développement de carrière

Compétences pour

bien vivre, apprendre et travailler :

trousse pour les titulaires d'un emploi ou aux personnes à la recherche d'un emploi

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 37
Gestion 39
    Autogestion 40
    Bien-être 42
    Apprentissage continu 44
    Transition de carrière 46
    Éthique de travail 49
    Littératie financière 51
    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 « *Survol du 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.

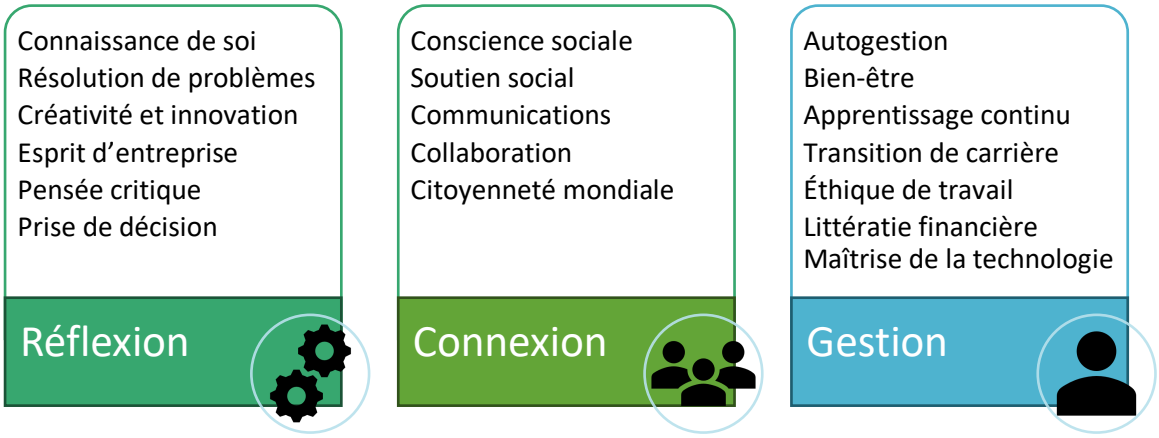
Nous voulons remercier celles et ceux qui ont façonné ce cadre, cette trousse et les guides d'accompagnement à l'intention des familles, des éducatrices et éducateurs et des employeurs. Nous les remercions de leur contribution si importante.

Survol du profil de compétences

Vous pouvez acquérir et vous acquerrez 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	**2**	**3**	**4**
Jamais	**Parfois**	**Habituellement**	**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 *pas* 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 parfais 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	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	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 *tous* 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

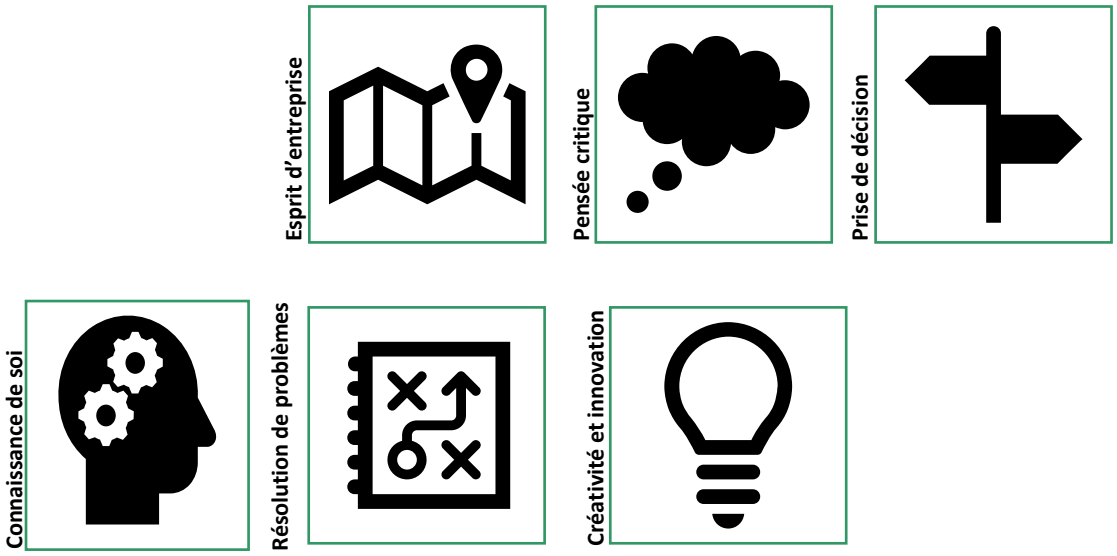
1 Jamais	2 Parfois	3 Habituellement	4 Toujours

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 :



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 travaille en génie depuis dix ans et aime presque tous les aspects du travail. Toutefois, récemment Jas a éprouvé le désir d'un plus grand défi ayant atteint le niveau supérieur dans l'organisation comme spécialiste technique. Malgré un léger sentiment d'ennui, Jas éprouve beaucoup de loyauté à l'égard de son gestionnaire et l'ensemble de la compagnie. Jas se demande si c'est mieux de rester dans la compagnie pour se développer ou de partir. Il ressort des discussions avec ses collègues, ses gestionnaires et l'équipe de RH que Jas pourrait entreprendre plusieurs projets.

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

En tant que travailleuse sociale dans une communauté aux prises avec l'itinérance, la toxicomanie et le chômage, **Selena** passe la plupart de ses jours à aider les autres personnes à régler leurs problèmes. Toutefois, cette fois, c'est son problème, et elle ne voit pas d'issue. Son père n'est plus capable de vivre seul. Il a emménagé avec Selena et son partenaire comme solution à court terme, mais six mois plus tard, sa présence chez eux est une source de tension et d'arguments chaque jour.

Selena ne veut pas nuire à ses relations avec son partenaire ou son père. Se rappelant une époque durant son adolescence lorsque la sœur de sa mère a vécu avec eux pendant un certain temps, Selena décide de demander à son père de parler de son expérience. Ce dernier se souvient que cela avait été très difficile, en partie à cause des dépenses supplémentaires, mais aussi pour être honnête, en partie parce qu'il trouvait cela difficile qu'elle soit là même s'il l'aimait bien. En parlant de son expérience, il reconnaît la similitude de leur situation actuelle et demande à Selena de l'aider à examiner les options de logement à court terme qui lui conviendraient jusqu'à ce qu'une chambre dans l'une des résidences de son choix se libère.

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

En tant que charpentière certifiée Sceau rouge, **Ivana** peut travailler partout au Canada. Elle aime venir chez elle dans les provinces de l'Atlantique. Cependant, en raison de son expertise dans la restauration de maisons du patrimoine, des projets intéressants lui ont été offerts d'un océan à l'autre. Ivana a lancé sa propre entreprise il y a cinq ans après avoir terminé son apprentissage. Elle a formé une équipe incroyable de personnes créatives, dont un architecte, un concepteur et plusieurs charpentiers.

Ivana a trouvé des solutions originales pour développer son entreprise, notamment accéder au financement pour les projets du patrimoine, embaucher des apprentis et, parfois, acheter et rénover des maisons du patrimoine.

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 travaillait à son compte et a exploité des petites entreprises pendant 15 ans, commençant durant son adolescence. Pendant que sa famille grossit, cependant, il veut passer plus de temps à la maison. Il vend l’une de ses entreprises, un traiteur rentable et encadre un employé de talent dans son entreprise de médias sociaux pour l’amener à jouer un rôle de leadership plus actif. Khalid se fait offrir un poste attrayant dans une entreprise de démarrage où son esprit entrepreneurial et son expertise en affaires seront hautement prisés. Même s’il a aimé s’occuper de plusieurs petits projets en même temps, il a hâte de se concentrer sur ce poste uniquement à ce moment de sa carrière. Khalid se met à diriger les offres de consultation à d’autres collègues, pour ne pas nuire à ses chances advenant qu’il décide de retourner dans ce monde à l’avenir.

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
- Reconnaissant 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 a aimé été à l'emploi au cours des cinq dernières années d'une entreprise qui partage ses valeurs personnelles et est réceptif aux idées d'innovation et d'amélioration. Il y a quelques mois, il s'est fait attribuer un projet complexe qui consistait à simplifier les règles et les règlements dans plusieurs plateformes de communications, superviser le travail d'une nouvelle équipe et gérer plusieurs clients ayant différents points de vue et différentes priorités. Il a dû rapidement s'organiser et déchiffrer beaucoup d'information technique, évaluer la capacité des membres de l'équipe et examiner les points de vue contradictoires de la clientèle. Il a réalisé que l'un des membres de l'équipe qui n'était pas fiable et menaçait le succès du projet devait partir. En créant de nouveaux protocoles, il a pu atteindre un consensus parmi sa clientèle et ramener son équipe sur la bonne voie afin de réaliser le projet avec succès.

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
- Reconnaissant 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 sait par expérience que, lorsque vient le temps de prendre une grande décision, elle préfère recueillir beaucoup d'information et parler de ses options avec ses amies intimes et les membres de sa famille. Ayant été à l'emploi depuis 10 ans de son employeur, Maddy se fait offrir la chance de lancer une succursale dans une ville à une distance de trois heures. C'est un honneur, mais elle a peur. Si elle devait déménager maintenant, cela perturberait la vie qu'elle a soigneusement construite comme mère seule. Elle a des relations étroites avec les membres de sa coopérative, et son fils connaît beaucoup de succès à l'école. Par contre, la promotion représente une importante hausse de salaire, et le logement est bien plus abordable à cet endroit.

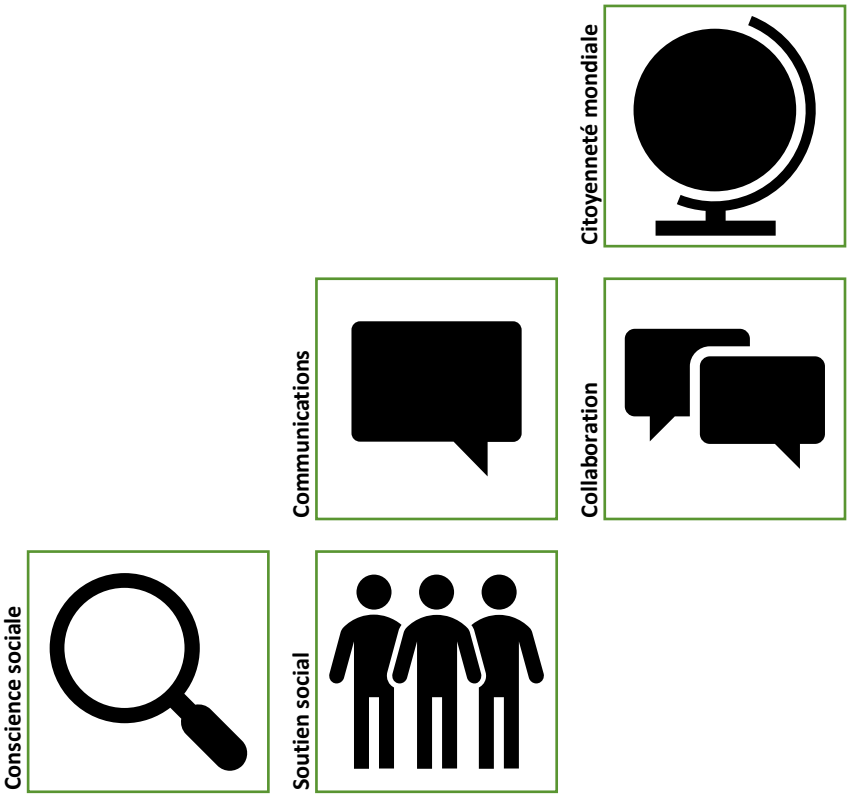
Maddy discute de ses préoccupations avec sa famille, ses amies et son employeur. Ses parents promettent d'aider Maddy et son fils durant la transition et même de louer une place près de chez elle dans la nouvelle ville pendant quelques mois s'il le faut. Son employeur offre de payer les dépenses ayant trait à une visite de deux jours pour permettre à Maddy d'explorer la nouvelle ville, de rencontrer une agente immobilière et de visiter les écoles possibles pour son fils. Il donne aussi l'assurance à Maddy que, an après avoir établi la nouvelle succursale, un poste l'attendrait dans sa succursale actuelle si elle voulait y retourner.

Après avoir visité la ville, Maddy soupèse bien ses options et décide qu'ils sont prêts à relever le nouveau défi et que les risques sont raisonnables. Elle accepte le nouvel emploi.

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 travaille depuis 20 ans dans un organisme de services communautaires dont elle est maintenant la directrice générale. Elle a gagné le respect de la clientèle, du personnel, des bailleurs de fonds et d'autres fournisseurs de services sociaux en ville. Un récent changement de gouvernement toutefois lui a causé beaucoup d'inquiétudes. Elle est consciente que le financement est limité. Toutefois, les priorités actuelles en matière de financement privilégient quelques groupes en vue. Il ne reste presque rien donc pour toutes les autres personnes qui ont vraiment besoin d'aide.

Sam a des troubles du sommeil et éprouve de l'anxiété à l'idée de rédiger la prochaine proposition de financement de son organisme. Elle croit dans le travail de son organisme et est fière de son équipe. L'organisme au complet compte sur elle pour rédiger une proposition gagnante. Par ailleurs, une proposition gagnante dans ce cas, pourrait aller à l'encontre des valeurs qui lui tiennent tant à cœur; il faudrait que la proposition porte sur la prestation de services ciblés. Donc de nombreuses personnes dans sa communauté seraient encore plus défavorisées qu'elles le sont actuellement.

Sam a convoqué une réunion extraordinaire de son conseil d'administration pour faire part de ses préoccupations et discuter des risques de préconiser activement des changements aux modalités des appels de propositions.

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, mécanicien de véhicules à moteur accrédité, aime redonner à sa communauté. Il a été entraîneur d'une équipe de jeunes joueurs de soccer depuis 15 ans, a toujours un apprenti qui travaille avec lui et participe aux activités de financement avec son équipe de hockey récréatif.

Il y a cinq ans, son benjamin a reçu un diagnostic de trouble de développement. Grâce à des groupes de soutien de parents, Dylan a appris au sujet des défis qui se présentent à de nombreux jeunes pendant qu'ils font leur entrée sur le marché du travail, ainsi que les avantages d'un effectif diversifié. Il est devenu un ardent défenseur de l'embauche des personnes ayant une incapacité, et récemment son atelier de réparation a été reconnu comme l'« employeur de l'année » pour son travail de défense et ses possibilités d'expérience de travail inclusives.

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 parfaisant 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 est stupéfiée d'être licenciée de son emploi au journal communautaire après 11 belles années. Elle sait que le monde de l'édition a énormément changé. Elle sait aussi qu'elle faisait un travail remarquable; juste l'an dernier, elle a été lauréate du prix de journalisme de l'Atlantique pour le meilleur reportage dans la catégorie nouvelles communautaires. Elle lit bien le langage corporel et peut voir que son chef est dévastée de devoir lui annoncer son licenciement. Même si son chef n'a pas pu lui dire directement, Yara est convaincue qu'elle s'était opposée à la décision.

Après son licenciement, Yara s'inscrit à un atelier d'exploitation des carrières. Au moyen d'un processus de réflexion personnelle et de discussion avec les autres, elle reconnaît que plusieurs de ses meilleures compétences ont été sous-utilisées récemment. Elle se rappelle comment elle aimait parler en public dans sa jeunesse; dernièrement, elle a fait des reportages sur les conférenciers publics, mais n'est jamais montée sur scène elle-même. L'automne dernier, Yara a été invitée à parler devant une classe de journalisme et elle a aimé l'expérience. Elle n'a jamais envisagé de se tourner vers l'enseignement auparavant avant d'aller en journalisme, rien de l'expérience de se retrouver en classe avec des élèves du secondaire ne l'intéresse maintenant. Toutefois, peut-être que ce serait intéressant d'enseigner dans un collège. Yara décide de se renseigner plus à ce sujet.

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 :

- Entretenant 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
- Reconnaissant 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

En tant qu'agent de la GRC, **Tyler** a déménagé souvent. Ses filles jumelles sont maintenant dans leur troisième petite communauté et, à 12 ans, sont habituellement assez résilientes. Toutefois, la dernière ville n'avait pas beaucoup à offrir à des adolescentes. Donc, il y a eu des problèmes avec la criminalité chez les jeunes, les problèmes de santé mentale et la grossesse chez les adolescentes. En tant qu'agent de police, mais aussi comme père, Tyler veut profiter de son affectation pour en faire un meilleur endroit pour les jeunes.

Du côté des relations sociales, Tyler est entré en rapport avec la directrice de l'école secondaire, le responsable des activités jeunesse de son église, quelques propriétaires d'entreprise du coin et la directrice de la banque. Ce sont toutes des personnes qui ont l'esprit communautaire et travaillent avec des jeunes aux stades de la préadolescence ou de l'adolescence ou sont les parents de tels jeunes. Par des conversations informelles, tous réalisent qu'ils partagent la vision de créer des possibilités positives pour les jeunes et apportent une variété d'expériences de travail et de bénévolat. Tyler et ses amis reconnaissent l'importance d'inviter les jeunes, eux-mêmes dans le processus de planification. Ensemble, ils décident d'organiser une séance de discussion publique pour amorcer une discussion informelle au sujet de ce que les jeunes aimeraient voir dans leur communauté.

De cette discussion, ils espèrent arriver avec des idées précises à étudier et de former une société à but non lucratif afin d'essayer d'obtenir du financement pour une ou plusieurs de ces idées.

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

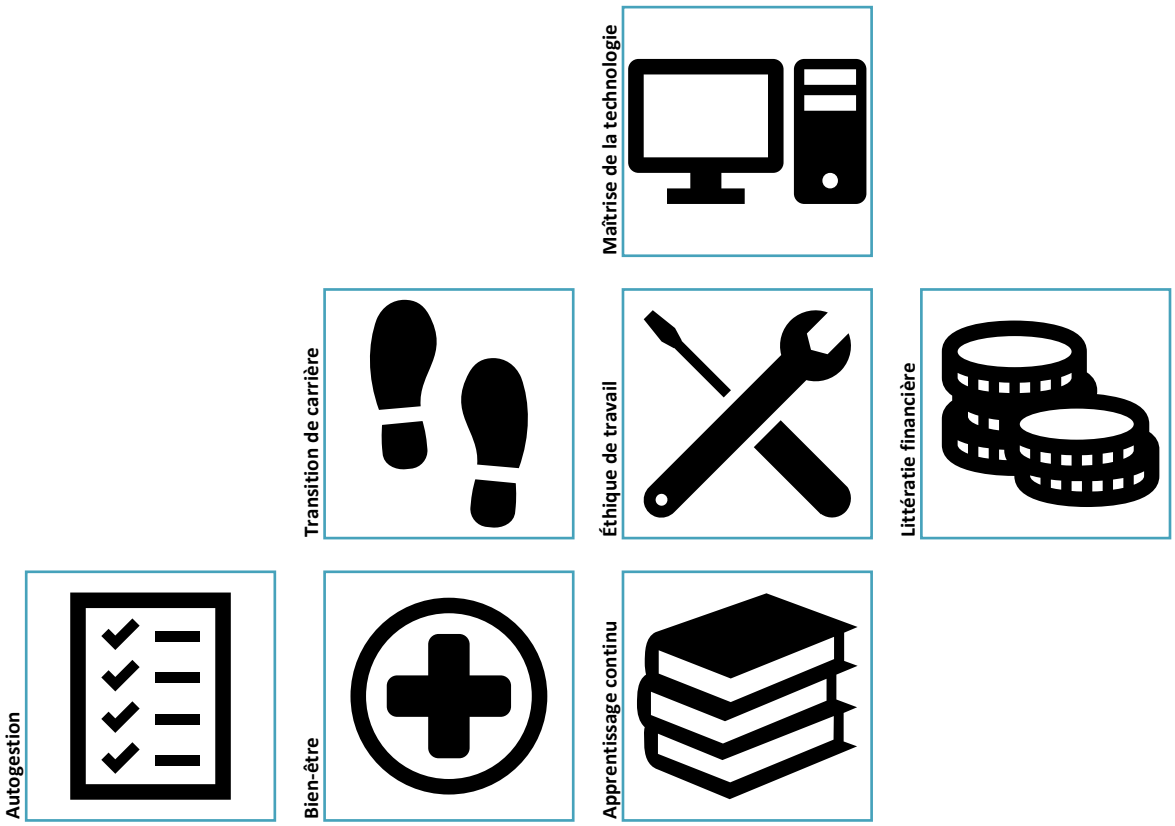
Alex a mené une carrière fascinante, travaillant depuis 15 ans dans des projets de développement communautaire à but non lucratif dans la région de l'Atlantique et sur le marché international. Récemment, l'une des grandes pétrolières multinationales l'a invitée à diriger une nouvelle équipe axée sur la responsabilité sociale et l'impact sur l'environnement. Cela l'a particulièrement surprise, car Alex a été très vocale au sujet des risques de catastrophe environnementale découlant du forage en mer. Deux choses l'emballent au sujet du projet : celui-ci aurait une portée mondiale et comporterait la direction d'une équipe internationale. Toutefois Alex se demande s'il partage suffisamment les valeurs de l'organisation. Est-ce que ce rôle est une prochaine étape logique dans son cheminement de carrière, la possibilité d'avoir une influence positive par un nouveau moyen ou une distraction du travail qu'Alex est vraiment censé faire?

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 entendu l'expression « génération sandwich » et comprend vraiment ce qu'elle signifie maintenant. Ayant des adolescentes et adolescents à la maison, elle consacre ses soirées et ses fins de semaine à les conduire à leurs pratiques, à leurs joutes et à leurs leçons de musique. Hai est arrivé au Canada comme étudiant étranger et, il y a environ cinq ans, il a parrainé ses parents pour immigrer ici aussi. Il y a quelques mois, la mère de Hai s'est fracturée la hanche lors d'une chute. Le père de Hai est aussi dans un état trop fragile pour s'occuper d'elle tout seul, donc Hai va les voir chaque jour pour les aider et faire des courses pour eux. Hai doit aussi les amener aux rendez-vous puisqu'il est leur seul interprète.

Il est arrivé à l'université que Hai se sente dépassé et il avait alors été voir un conseiller. À l'époque il a appris au sujet de la défense de ses droits, de l'importance de dresser un horaire raisonnable et de la façon de déléguer ce qu'il n'était pas absolument obligé de faire lui-même. Hai reconnaît des premiers indicateurs lui montrant qu'il se sent maintenant dépassé à nouveau. Donc il se met à faire un bilan de ses responsabilités. La liste finale a trois pages de long. Pas surprenant qu'il se sente dépassé! Hai indique les choses sur la liste qu'il est le seul à pouvoir faire; il raye ensuite quelques choses qu'il n'est pas vraiment obligé de faire immédiatement.

Il a une réunion de famille pour discuter de la façon de diviser le reste des responsabilités de façon plus raisonnable et de déterminer les autres mesures de soutien qu'ils pourraient mettre en place jusqu'au rétablissement de sa mère.

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 est épuisée. Elle croyait que ce serait plus facile une fois que la dernière de ses trois filles serait à l'école, mais cela ne semble pas être le cas. Travaillant à temps plein, essayant de tenir le coup avec les repas et la lessive et amenant ses filles aux activités des 4-H et aux sorties avec leurs amis, ses journées sont plus complètes. Les filles vont chez leur père une fin de semaine sur deux. Taylor passe le gros de son temps à faire des courses, à magasiner et à faire du ménage. Elle a lu un blogue disant que les mamans, en moyenne, dorment une heure de moins par nuit selon le nombre d'enfants qu'elles ont. D'après l'expérience de Taylor, cela est tout à fait vrai!

Un jour au travail, Taylor s'éclate en larmes lorsque son patron lui demande si elle peut rester plus tard pour travailler à une importante proposition. Non seulement elle croit que c'est impossible de travailler tard, mais elle ne peut même pas s'imaginer le surcroît de travail si la proposition devait être acceptée. Taylor se sent embarassée d'avoir eu un moment de faiblesse, mais elle est arrivée au bout de sa corde.

Le patron de Taylor s'inquiétait déjà d'elle puisque cette dernière semblait tendue et fatiguée si souvent. Il lui rappelle les avantages du Programme d'aide aux employés et leur famille et, lorsque Taylor reconnaît qu'elle a besoin d'aide, lui donne le numéro où elle peut appeler pour obtenir des services de consultation.

Taylor trouve que les séances avec la conseillère l'aident beaucoup. Ensemble, elles parlent des pressions actuelles dans sa vie et de sa tendance à faire passer les besoins des autres avant les siens. Elles dressent un plan pour appuyer une meilleure autogestion de la santé. Elle finit par comprendre que prendre soin de soi n'est pas un geste égoïste; en fait, c'est essentiel si elle veut avoir ce qu'il faut pour s'occuper de ses enfants, de sa maison et de sa clientèle au travail.

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, un professeur d'études environnementales, est emballé de partager son amour de l'apprentissage avec ses étudiantes et étudiants dont trois vont présenter des affiches lors de la conférence sur l'environnement de Science Atlantic cette année. Il est particulièrement ravi qu'une de ces affiches porte sur la « double-vue », expression introduite par un aîné Mi'kmaq pour décrire comment intégrer les points de vue et les savoirs des Autochtones et du monde occidental. Brandon a intégré cette démarche dans tous ses cours, mais c'était la première fois que l'un de ses élèves de la communauté Mi'kmaq avait utilisé le modèle dans sa recherche. Ce qui est encore plus emballant, c'est que cette étudiante a été amenée à participer au programme par l'outil en ligne *Thinking Green*, une revue des programmes et des professions dans le domaine de l'environnement dont Brandon avait dressé le profil lors du salon de carrière à son école.

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 en train de reconstruire sa carrière. Après avoir été libérée après avoir été emprisonnée pour avoir commis un vol contre son employeur, Natalie se fait aider par sa conseillère en emploi pour cerner ses compétences et ses intérêts, reconnaître les changements dans les possibilités d'emploi locales et trouver des employeurs qui lui donneraient la possibilité de recommencer. Natalie a décroché un bon emploi grâce à une expérience de stage au collège, mais elle a commencé à se tenir avec un groupe de collègues qui ont trouvé des moyens créatifs de commander des produits à l'aide du compte de la compagnie, puis les revendre sur Kijiji. Peu après son arrivée dans l'équipe, une enquête interne fait ressortir les vols en cours – et la suite des choses, nous la connaissons! Tous les participants, y compris Natalie, ont été accusés et condamnés.

Elle est dévastée d'être en prison. Toutefois Natalie décide d'en profiter pour maximiser ses chances de recommencer à neuf lorsqu'elle sera libérée. Il n'y a pas beaucoup de programmes pertinents pour elle, mais elle lit autant qu'elle peut et réussit à obtenir quelques certificats d'études à distance. Dès qu'elle reçoit des laissez-passer pour sortir, Natalie fait du bénévolat dans la communauté pour obtenir de bonnes références. Sa travailleuse sociale et sa conseillère en emploi ont fait appel à leurs réseaux pour lui ouvrir les postes. Natalie a travaillé fort et, cinq ans après sa peine, Natalie a présenté une demande de pardon ou suspension du casier judicaire. Finalement, elle se sent soulagée du poids qui pesait sur ses épaules pendant toutes ces années.

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

En tant que gestionnaire intermédiaire, **Kyle** éprouve de plus en plus de frustration avec son personnel et, dans certains cas, avec les gestionnaires qui ne semblent pas avoir son éthique de travail. Depuis son adolescence, Kyle est allé au-delà de toute attente au travail. Il a reçu de nombreuses promotions et a aimé la plupart de ses emplois.

Toutefois, récemment l'organisation auprès de laquelle il travaille depuis le secondaire a été acquise par une grande entreprise qui a des valeurs très différentes. Au cours des derniers mois, l'accent a été mis sur la productivité au travail à tout prix. Kyle a peur que les personnes qui essaient d'atteindre ces cibles déraisonnables soient incapables de maintenir les normes de sécurité. Par contre il est aussi découragé par les membres de son équipe qui semblent avoir tout simplement renoncé. Dans son poste de gestionnaire, il sait qu'un chef doit modéliser les attitudes et les comportements qui sont attendus. Cependant, dans ce cas, il a de la difficulté à savoir comment concilier son engagement de toujours s'efforcer de satisfaire les attentes de l'employeur et les normes de sécurité au travail.

Il réalise qu'il doit d'abord donner suite à ses préoccupations en matière de sécurité puis, en ayant des objectifs raisonnables en place, il pourra régler les autres problèmes de rendement dans l'équipe.

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)

Depuis qu'elle a appris une dure leçon après avoir connu des difficultés financières durant son adolescence, **Alyssa** a toujours fait montre de prudence avec son argent. Elle prend de bonnes décisions financières, a des économies et a une maison assortie d'une hypothèque raisonnable. Mariée depuis 1 ans et ayant deux enfants au secondaire, Alyssa est finalement rendue au point où elle n'a pas à avoir des soucis financiers.

Puis son conjoint est impliqué dans un accident de la route et, même si la compagnie d'assurance les dédommagera probablement, à court terme, les dépenses sont élevées, et ce n'est pas clair quand et même s'il pourra retourner travailler. Alyssa regarde son compte d'épargne s'évaporer. Elle prend un rendez-vous avez sa conseillère financière pour discuter des options en vue de réduire les paiements mensuels et de restructurer leurs finances durant cette crise imprévue.

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
- Reconnaissant les avantages, les limites et les défis associés à l'utilisation des technologies

Lorsqu'elle était à l'université, **Brooke** et trois de ses amis ont formé une entreprise de démarrage, offrant un soutien technologique aux chercheurs, aux décisionnaires du gouvernement et du milieu des affaires pour discerner et interpréter les tendances importantes. Toutefois, pendant que l'entreprise a pris de l'essor, Brooke, l'une des fondatrices, s'est retrouvée à consacrer de plus en plus de temps à l'administration au lieu de voir au travail technologique même qu'elle aime. Même si elle gagne plus d'argent qu'elle ne l'aurait jamais imaginé, Brooke a de plus en plus de difficultés à se lever le matin pour aller travailler et, lors d'une réunion la semaine dernière, elle a réalisé qu'elle n'avait pas entendu la moitié de ce qui avait été dit. Elle réalise qu'elle tire de l'arrière, car la technologie ne cesse d'évoluer et qu'elle se concentre trop sur la gestion de son entreprise pour se tenir au fait. Elle décide d'embaucher une personne pour s'occuper de l'administration des activités courantes, ce qui lui permettra de retourner à la recherche et de travailler avec certaines des nouvelles technologies. Elle entre en rapport avec des collègues sur la scène internationale et se met à formuler un nouveau projet de collaboration avec eux.

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!