



MON PROJET DE CARRIÈRE

NOM _____

*À conserver pour ton porte-documents professionnel
et à apporter à votre conseiller ou conseillère, s'il y a lieu.*

**LE SERVICE DE L'ORIENTATION SCOLAIRE
ET PROFESSIONNELLE**



2014

« Prendre des décisions, c'est faire le choix de la liberté, c'est se donner du pouvoir sur sa vie...

Si ce n'est pas vous qui décidez sur ce qui vous concerne, vous laissez les autres décider à votre place. Choisir cette voie, c'est aussi perdre peu à peu votre pouvoir de décision...

Choisir, c'est être responsable de sa vie et assumer les conséquences de ses décisions. Choisir, c'est aussi renoncer à quelque chose, c'est mettre de côté des options qui vous semblent intéressantes. C'est pourquoi, il est parfois difficile de choisir...

Décider, c'est faire le choix d'agir! »¹

¹ Extrait du document *La prise de décision*. Fournier, Geneviève. *Interagir* Sainte-Foy, Éditions Septembre, 1995.

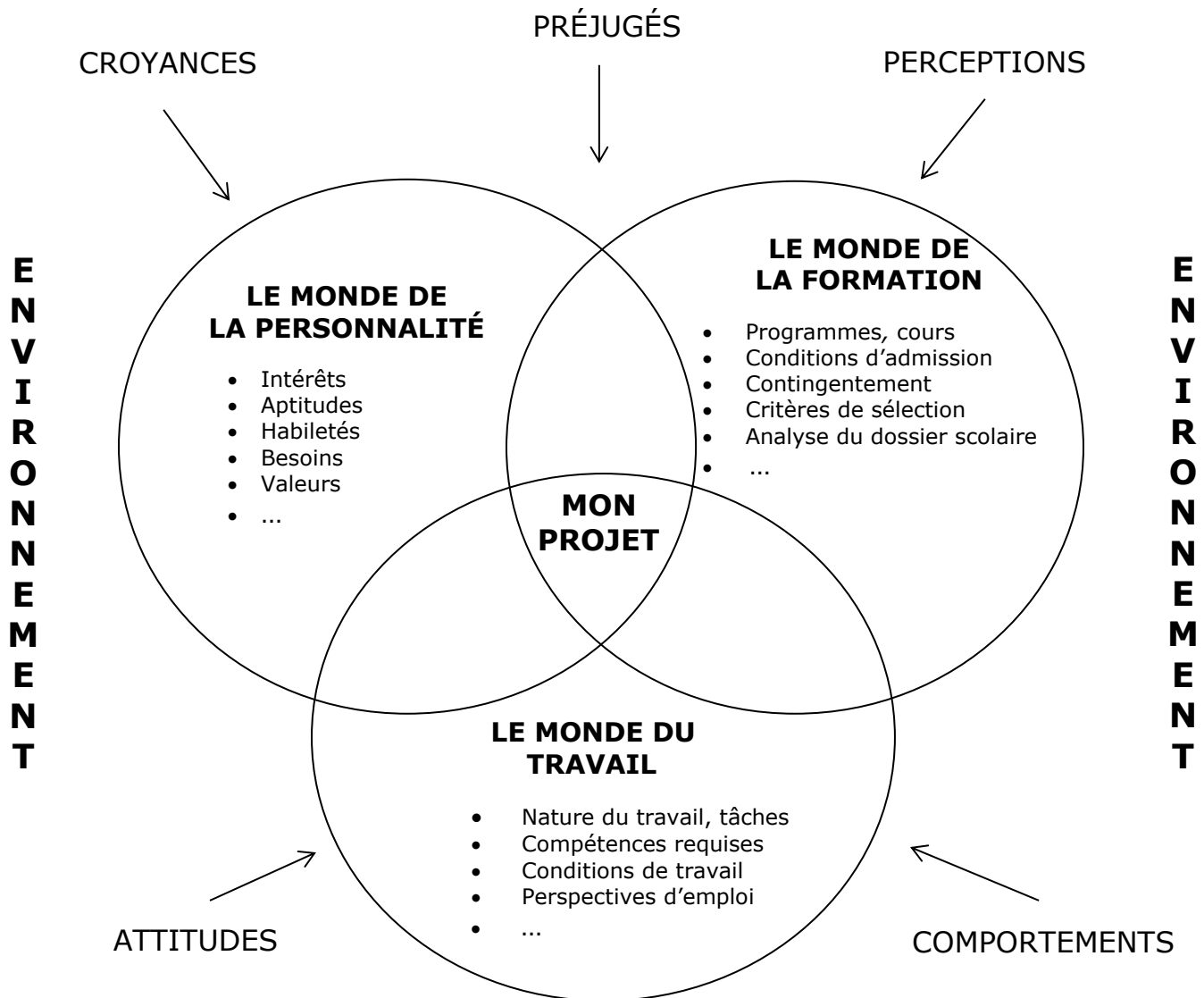
Lorsque vient le temps de réfléchir à propos de son avenir scolaire et professionnel, il est également important de garder à l'esprit certaines balises afin d'avoir une perception nuancée de l'orientation et de l'intégration au marché du travail :

- Un choix n'est pas toujours définitif, il peut évoluer dans le temps;
- Au collégial, le choix vocationnel est beaucoup plus qu'un simple choix de programme; souvent, la réflexion s'élargit pour inclure d'autres aspects tels que : style de vie recherché, les valeurs prioritaires, les aspirations futures, la conciliation travail et vie personnelle;
- Un emploi ne peut satisfaire à tous les intérêts, aptitudes et valeurs d'une personne; d'autres activités dans ma vie peuvent me permettre d'exploiter différents aspects de ma personnalité;
- Une personne n'est pas faite que pour un seul emploi;
- Une formation peut mener à plusieurs emplois et plusieurs formations peuvent mener à un même emploi;
- L'économie fluctue, les débouchés professionnels aussi;
- Que l'intégration au marché du travail soit plus difficile dans un secteur n'est pas nécessairement une raison pour abandonner ou ne pas envisager une carrière dans ce secteur;
- Les débouchés rares ne signifient pas absence de débouchés mais demandent plus de débrouillardise, de créativité et de mobilité.

Le document « Mon projet de carrière » a pour objectif de supporter les interventions auprès des étudiants dans le cadre de la rencontre d'accueil en orientation.

Conception et réalisation : L'équipe des c.o. du cégep Limoilou
Mise en page : Maryse Lessard
Mise à jour : août 2014

MON PROJET DE CARRIÈRE



Planifier un projet de carrière implique un travail de **réflexion personnelle** et un travail de **recherche d'information**.

Vous ne pouvez pas bâtir votre projet de carrière uniquement sur les perspectives d'avenir ou sur un seul trait de personnalité. C'est la **conjugaison** des divers éléments constituant les **3 volets** (personnalité, formation et travail) qui rendra votre projet **réaliste**. Vos **attitudes**, vos **croyanances**, vos **perceptions** et celles des gens qui vous entourent (parents, amis, médias, société, etc.) peuvent également **influencer** vos décisions. Prenez-en conscience !

Comment vous situez-vous pour chacun des 3 volets ? Quelles sont les dimensions que vous devez approfondir davantage ?

LE PROCESSUS DE PRISE DE DÉCISION ¹

Tous les jours, vous avez à prendre des décisions. Certaines demandent plus de temps et de réflexion mais le processus reste le même. Voici les 4 étapes d'une bonne prise de décision :

ÉTAPE 1 : EXPLORATION

Se mettre en action pour connaître les différentes facettes de sa personnalité et découvrir la multitude d'opportunités qu'offre le monde du travail et de la formation :

Connaissance de soi :

Faire le bilan de vos expériences. Prendre le temps de réfléchir sur vos intérêts, vos aptitudes, vos besoins, vos valeurs, vos aspirations, etc...

Connaissance des formations et des professions :

S'informer sur les programmes d'études, les professions, le marché du travail. Valider ses perceptions en allant chercher l'information auprès de différents professionnels et travailleurs, en visitant les centres de formation, en allant aux événements *portes ouvertes*, etc.

ÉTAPE 2 : CRISTALLISATION

Organiser les informations recueillies dans l'étape précédente par catégories de façon à tracer un portrait clair et précis de ce qui vous caractérise le plus.

ÉTAPE 3 : SPÉCIFICATION

Établir vos priorités, préciser vos critères de choix. Démêler ce qui est de l'ordre du loisir, du passe-temps et ce que vous désirez retrouver dans une profession.

Identifier les possibilités professionnelles et académiques en fonction de vos critères de choix (durée des études, contingentement, endroit de formation, nature du travail, compétences requises, perspectives d'avenir, etc.).

Trouver un compromis entre vos souhaits et la réalité, faire le lien entre ce que vous êtes, ce que vous voulez, ce qui est accessible et réaliste parmi les options possibles. Il est parfois également nécessaire d'apporter certaines nuances dans ses critères de départ et de considérer plusieurs options plutôt qu'une seule.

ÉTAPE 4 : RÉALISATION

Établir votre plan d'action, votre échéancier pour atteindre vos objectifs.

***Pouvez-vous identifier à quelle étape vous êtes rendu(e)?
Quelles sont les étapes qu'il vous reste à parcourir?***

¹ Modèle de l'Activation du développement vocationnel et personnel (ADVP). Pelletier, D.G. et C. Bujold, 1974

RÉFÉRENCES UTILES

Centre virtuel en information scolaire et professionnelle : www.cegeplimoilou.ca/isep
Centre de documentation en information scolaire et professionnelle

(Québec : local 1452 / Charlesbourg : local 1121) :

- ◆ Des **répertoires généraux** pour explorer les formations et les professions :
 - Guide Choisir Secondaire-collégial
 - Guide Choisir Université
 - Guide pratique des études collégiales
 - Les métiers de la formation professionnelle
 - Les carrières du collégial
 - Les carrières de la formation universitaire
 - Répertoire des professions Septembre
 - Cursus : l'expérience de s'orienter à partir de soi
- ◆ Les **prospectus** et **guides d'admission** des établissements d'enseignement
- ◆ Le **Marché du travail** et la **recherche d'emploi** :
 - Relances en formation professionnelle, au collégial, à l'université
 - Perspectives d'avenir : Palmarès des carrières, Les Carrières d'avenir
 - Recherche d'emploi : Rédaction de curriculum vitae, lettres de présentation, entrevues, etc.
 - Des documents par secteurs d'activité classés selon Cursus
- ◆ Les documents « **Rose des vents** » et autres documents thématiques produits par le Service de l'orientation
- ◆ Le document « **Connais-toi,-toi même** »

Utilisez le document « Connais-toi, toi-même » (fiches d'auto-évaluation) disponible au Centre d'information scolaire et professionnelle. Ces fiches vous permettront d'identifier vos principaux intérêts et compétences et de faire des liens avec les domaines d'études.
- ◆ Le document « **Découvrir les multiples possibilités d'études** » (**Rose des vents, 1.2**) :

Pour identifier les familles de programmes aux 3 niveaux d'études, évaluer les différentes options et faciliter votre prise de décision en identifiant vos préférences.
- ◆ Des documents sur les statistiques d'admission, la cote R, le calendrier des activités, portes ouvertes, etc.

À utiliser :

- ◆ La banque d'information « **Repères – Mon Webfolio** » (accessible via **Omnivox**) : formations, professions, marché du travail, etc.
- ◆ **Les Activités d'information** :

Participez aux activités: « Étudiant d'un jour », visites des universités, journées « Portes ouvertes » dans les établissements, Salon Carrière Formation, etc. Le Calendrier des activités est disponible au Centre d'isep de votre campus.

Quelles ressources, outils et activités pourriez-vous utiliser pour poursuivre votre réflexion?

PRÉSENTATION DES SERVICES EN ORIENTATION



- ◆ **Rencontre d'accueil en orientation**
- ◆ **Entrevues en orientation :**
Les conseillers et conseillères d'orientation peuvent vous aider à approfondir votre connaissance de vous-mêmes. En discutant avec vous et/ou en utilisant des outils psychométriques, ils peuvent vous aider à dégager vos caractéristiques personnelles, à identifier les attitudes et les comportements qui influencent vos décisions, à rectifier certaines perceptions erronées.
- ◆ **Disponibilité sans rendez-vous :**
Pour connaître les particularités des programmes, comparer et évaluer les différentes options avec un conseiller ou une conseillère d'orientation.
- ◆ **Ateliers thématiques dans les groupes classe**

LE SERVICE D'ORIENTATION LE CENTRE DE DOCUMENTATION EN INFORMATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

Campus de Québec

Local 1459

☎ 418.647.6600 poste 6651

Campus de Charlesbourg

Local 1121

☎ 418.647.6600 poste 3646

HEURES D'OUVERTURE du lundi au vendredi

8 h 30 à 12 h

13 h à 16 h 30

CENTRE VIRTUEL EN INFORMATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE :

www.cegeplimoilou.ca/isep