PARTIR DU BON PIED EN ÉTANT SUR LE TREMPLIN

VOUS ÊTES DE PASSAGE EN TREMPLIN-DEC ?

Comme ce n'est pas encore votre programme d'études, il est important de soigner votre motivation, de miser sur la réussite de votre 1re session et de mettre l'accent sur les éléments pouvant vous donner de l'enthousiasme face à un projet d'études.

DES STRATÉGIES À ADOPTER

Identifier ses priorités

- Dès le début de la session, il est important d'identifier ce qui est prioritaire pour vous. Vous êtes à une étape de choix, c'est-à-dire qu'au secondaire l'école était obligatoire et vous n'aviez pas beaucoup de marge de manoeuvre en termes de décision. Au cégep, en principe, vous avez fait le choix d'y venir, vous n'êtes donc plus en situation de subir mais d'agir par rapport à votre projet personnel.
- Cela s'applique même si votre choix est encore confus, car en attendant d'y voir plus clair, votre priorité peut être orientée vers la réussite de vos études. Ce sont les réussites qui permettent de rester confiants.

Attitudes à privilégier

- Adopter une attitude positive (comme chercher des solutions) est essentiel pour maintenir votre motivation.
- Garder un esprit ouvert et porter attention aux occasions d'apprentissage qu'offre le cégep.
- Persévérer face aux obstacles et poser des questions à vos professeurs, aux autres étudiants et aux différents intervenants qui sont là pour vous.

Construire son projet

- Trouver les avantages de votre situation. Par exemple, cela peut vous permettre de vérifier votre niveau de persévérance, de vous adapter progressivement au cégep, d'être plus attentif à votre cheminement et à votre comportement devant un obstacle, de réfléchir sérieusement à ce que vous désirez faire comme carrière.
- S'accrocher à des éléments pouvant vous garder proactif. Il est plus facile de maintenir de bonnes notes que de faire du rattrapage. Si vos notes baissent cela augmente les obstacles plutôt que d'augmenter vos chances d'atteindre vos objectifs.

SAVOIR PRENDRE DU RECUL

- Reconnaître vos bons coups, par exemple, vos bons résultats, les travaux d'équipe réussis, votre engagement dans une activité parascolaire motivante.
- Modifier ce qui va moins bien. Il est possible que vous éprouviez des difficultés dans certains cours; heureusement au Collège différents centres d'aide offrent des mesures pour vous aider à mieux comprendre la matière. Vous avez aussi accès à des ateliers pour améliorer vos méthodes d'études.

CollègeAhuntsic
Service d'orientation et d'information scolaire et professionnelle

www.collegeahuntsic.qc.ca

DES SERVICES À CONSULTER AU BESOIN

- Aide pédagogique individuel (API): il vous assiste tout au long de votre cheminement pédagogique au Collège, en vous conseillant et en vous informant, entre autres, sur votre programme, sur vos choix de cours et sur l'élaboration de votre horaire de cours au Collège. Local A1.160.
- Conseiller d'orientation: il vous aide à mieux vous connaître, à mieux vous situer, à repérer les informations utiles, à vous organiser dans vos choix et à planifier les différentes étapes pour parvenir à la réalisation de votre projet professionnel. Local A1.180.
- Conseiller en information scolaire et professionnelle: il vous aide à obtenir une meilleure connaissance des programmes d'études (cotes R, préalables, cours offerts, taux de placement), des professions et des établissements d'enseignement, et vous conseille sur les façons d'accéder à un programme ou à une profession. Local A1.180.
- Conseiller en services adaptés : si vous êtes en situation de handicap, il vous accueille, vous soutient et vous accompagne pour favoriser votre intégration au Collège. Il évalue les mesures d'aide nécessaires selon vos besoins et voit à la mise en oeuvre de votre plan d'intervention. Local B2.230.
- Psychologue : il vous aide à faire face à des situations difficiles; il peut s'agir de circonstances de la vie personnelle (comme la perte d'un être cher ou un sentiment d'isolement) ou d'une situation reliée à vos études (par exemple, la panique aux examens ou une perte de motivation). Local A1.220

LE SERVICE D'ORIENTATION (A1.180)

CONSULTATION EN ORIENTATION

Un accompagnement personnalisé pour vous aider à :

- mieux vous connaître;
- préciser vos priorités;
- évaluer différentes options en tenant compte de votre réalité;
- prendre des décisions pour vos études;
- prendre les mesures nécessaires à la réalisation de vos projets.

CENTRE D'INFORMATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

Un service-conseil sans rendez-vous sur :

- la façon d'accéder à un programme d'études;
- le parcours scolaire qui vous conduira à la profession désirée;
- la cote R et l'admission à l'université.

De l'information sur :

- un programme (exigences d'admission, cours offerts, taux de placement);
- une profession (rôles et tâches, milieux de travail, perspectives d'emploi);
- un établissement d'enseignement (université, cégep, centre de formation).

Direction des affaires étudiantes • Rédaction : Service d'orientation • Collège Ahuntsic • Août 2018