COLLÈGE AHUNTSIC

SERVICE D'ORIENTATION

SEMAINE QUÉBÉCOISE DE L'ORIENTATION

Pour bien planifier son futur, il faut tenir compte du présent. Lorsque vient le temps de penser à sa future carrière, plusieurs éléments sont à considérer, mais souvent, les étudiants oublient un aspect important de leur personne : leurs atouts !

En effet, plus vous aurez confiance en vos habiletés et en vos ressources, mieux vous serez outillés pour répondre à des interrogations telles que : Serai-je capable de réussir ? Serai-je bon dans cette profession ? Comment puis-je savoir si je réussirai si je n'ai jamais fait ce travail ? Répondre à ces questions alimentera votre réflexion sur votre choix d'orientation et sur ce qui peut être un travail à votre mesure.

Quelques suggestions :

- Se fixer des objectifs clairs et accessibles ;
- Persévérer malgré les difficultés ;
- Reconnaître ses succès (école, travail, activités parascolaires) ;
- Prendre du recul face à des résultats positifs (quelles mesures ai-je prises pour y arriver) ;
- Observer les modèles de réussite autour de soi (amis, parents, autres) ;
- Écrire une liste de ses habiletés et demander l'aide de quelqu'un qui nous connaît bien au besoin ;
- Se récompenser quand on obtient un succès.

Par ailleurs, prenez conscience de ce qui vous stimule dans votre quotidien. Cela vous aidera à donner une direction motivante à votre projet de formation et vous permettra plus facilement d'identifier vos habiletés avec confiance !

Pour consulter des ouvrages portant sur le choix de carrière, rendez-vous à la bibliothèque, au local B2.205.

Vous aimeriez avoir de l'aide pour poursuivre votre réflexion et y voir plus clair ? Venez rencontrer un conseiller d'orientation en prenant un rendez-vous, au local A-1.180, ou en téléphonant au 514 389-5921, poste 2660.

Au plaisir de vous rencontrer !

« Réfléchir à mon avenir : une occasion de faire le point ! »

Une démarche d'orientation repose sur la conscience et la connaissance que l'on a de soi et du marché du travail. Aussi, avant d'arrêter sa décision, il faut prendre le temps de poser les bonnes questions et de s'informer adéquatement.

Comment s'y prendre ?

S'orienter, c'est un peu comme faire un casse-tête. En plaçant d'abord les pièces des quatres coins on arrive plus rapidement à le compléter.

En effet, quatre dimensions plus personnelles sont interpellées dans une réflexion sur un choix de carrière :

- les intérêts (ce que j'aime) ;
- les compétences (ce que je fais bien) ;
- les traits de personnalité (ce qui me caractérise) ;
- les valeurs (ce qui est important pour moi).

Ces dimensions se situent au cœur du choix de carrière. Sans elles, il est plus difficile d'établir un lien avec une ou plusieurs professions, ce qui se traduira souvent par le syndrome du « j'aime tout » ou du « rien ne m'intéresse ». De plus, ce processus ne s'effectue pas du jour au lendemain et demande de porter une attention particulière à ce qui vous entoure, tel que votre environnement familial, social et scolaire. Bien souvent, les étudiants qui se disent « mêlés » n'ont pas encore placé leurs quatre coins !

« Les indices qui me parlent »

Les indices qui vous guident vers une orientation de carrière sont souvent ignorés. Pourtant, ces indices parlent de vous et de votre façon de fonctionner. En regroupant ces éléments, des pistes peuvent être dégagées et faciliter l'évaluation des éléments stables ou passagers en ce qui a trait à vos intérêts et à vos valeurs.

Quelques exemples :

- J'ai toujours aimé écrire.
- Je m'intéresse à la nature, à l'environnement, en lisant et en écoutant des émissions sur le sujet.
- J'étais très engagé dans les activités parascolaires au secondaire.
- Je suis souvent le confident de mon entourage.
- J'adore travailler en équipe, être en contact avec des gens.
- J'aime analyser et solutionner des problèmes complexes.
- J'aime effectuer des expériences de laboratoire.
- Je suis un vrai moulin à paroles.
- J'aime fonctionner dans un environnement structuré, avec des tâches bien définies.
- J'aime prendre des décisions et dire aux autres quoi faire.
- J'ai besoin d'être dans l'action, de bouger.
- C'est important pour moi de prendre le temps de bien effectuer mes tâches.

« L'indécision : tolérer l'incertitude »

Ne pas savoir ce que vous désirez faire dans la vie peut générer beaucoup d'anxiété. Cette anxiété peut générer diverses réactions. Certains feront tout pour éviter d'y penser et remettre au plus tard possible toute décision. D'autres, au contraire, vont se précipiter pour régler une fois pour toute cette question, quitte à court-circuiter la réflexion nécessaire. Dans les deux cas, il s'agit de comportements risqués qui ont de fortes chances de mener à de mauvaises décisions.

La meilleure attitude consiste probablement à tolérer l'incertitude à reconnaître que celle-ci est tout à fait normale et à utiliser votre anxiété comme un moteur pour démarrer et structurer votre réflexion, de façon à obtenir des réponses satisfaisantes.

Le simple fait d'être actif dans votre démarche et de réfléchir de façon organisée diminuera votre anxiété. Elle vous donnera le sentiment de maîtriser la situation, même si celle-ci reste confuse.

Quelques réflexions :

SERVICE
D'ORIENTATION

SERVICE D'ORIENTATION

Pour vous aider à clarifier et à planifier vos projets de formation et de carrière, en lien avec ce que vous êtes et ce que vous désirez.

CENTRE D'INFORMATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

Au Centre d'information scolaire et professionnelle, l'étudiant peut obtenir un service-conseil sur son admission à l'université, la façon d'accéder à un programme d'études, ainsi que sur le parcours scolaire qui le conduira à la profession qui l'intéresse. Il peut également être guidé dans sa recherche d'information sur les établissements d'enseignement, le contenu et les exigences d'un programme, les possibilités d'emploi et la description d'une profession.

LOCAL A1.180

www.collegeahuntsic.qc.ca

Dans la section « Services offerts » de l'INTRANET du Collège, cliquez sur l'onglet *Orientation*

Service des communications • Rédaction : Service d'orientation • Collège Ahuntsic • Octobre 2012