

BIEN SE CONNAÎTRE

Les 3 exercices suivants vous permettront d'évaluer votre situation par rapport à l'emploi.

Mieux vous connaître vous aidera à préciser les offres d'emploi qui correspondent à vos intérêts, à vos points forts, à vos besoins ainsi qu'à vos attentes.

Exercice 1 – Vos champs d'intérêt

Exercice 2 – Vos points forts

Exercice 3 – Vos besoins et vos attentes

Exercice 1 – VOS CHAMPS D'INTÉRÊT

À chaque champ d'intérêt sont associés plusieurs métiers ou professions. Pour explorer ces aspects du marché du travail, consultez le site IMT en ligne (Information sur le marché du travail).

Quels sont les champs d'intérêt qui correspondent le mieux aux vôtres?

- Aider ou conseiller les personnes
- Développer et exploiter les ressources naturelles
- Diriger, organiser et gérer
- Enseigner ou éduquer les personnes
- Exercer une activité sportive ou physique
- Fabriquer, construire, réparer et installer
- Faire de la recherche
- Rédiger, communiquer et informer
- Soigner et assister les personnes
- Surveiller, défendre et s'occuper de la sécurité
- Travailler à son compte
- Travailler avec les chiffres
- Travailler dans la vente et le service à la clientèle
- Travailler dans les arts, la culture, la musique et les loisirs
- Travailler dans les transports et l'entretien
- Travailler dans l'hôtellerie, la restauration, le tourisme
- Travailler dans un bureau
- Travailler en contact avec la nature et les animaux
- Travailler en informatique et dans les technologies de l'information et des communications
- Travailler en plein air ou en environnement
- Travailler manuellement

Exercice 2 – VOS POINTS FORTS

Quelles sont les compétences qui vous caractérisent le mieux?

AFFIRMATION

Vous êtes capable d'exprimer et de défendre vos opinions et de décrire et expliquer vos façons de faire.

AUTONOMIE

Vous effectuez des tâches difficiles sans aide ou avec un peu d'aide.

CAPACITÉ À DÉCELER LES PROBLÈMES

Vous reconnaissez rapidement les problèmes dans une situation donnée.

Vous détectez les cas où il manque de l'information importante.

CLARTÉ DANS VOS COMMUNICATIONS

Vous savez expliquer ou écrire de façon à vous faire comprendre facilement.

COLLABORATION

Vous travaillez efficacement avec les autres.

DÉDUCTION

Vous pouvez prévoir la réaction des autres dans une situation donnée.

EFFICACITÉ

Vous trouvez des moyens plus rapides pour effectuer une tâche.

Vous trouvez les moyens pour atteindre les résultats attendus.

ESPRIT MÉTHODIQUE

Vous abordez les tâches étape par étape.

Vous établissez des priorités selon les objectifs à atteindre.

FIABILITÉ

Vous faites les choses selon l'horaire prévu.

Vous répondez aux attentes que l'on a envers vous.

INITIATIVE

Vous prenez des décisions avant que la situation l'exige.

LEADERSHIP

Vous avez de la facilité à diriger un groupe.

Vous savez parler aux gens et faire accepter vos idées.

MAÎTRISE DE SOI

Vous maîtrisez vos émotions lorsque vous éprouvez de la peine, de la contrariété ou de la colère.

Vous pesez les choses soigneusement avant de parler ou d'agir.

PERSÉVÉRANCE

Vous faites des efforts pour surmonter les obstacles.

Vous vous efforcez d'obtenir l'information ou l'aide nécessaire malgré les difficultés.

PERSUASION

Vous utilisez les bons arguments pour convaincre les autres.

PRÉCISION

Vous accordez une attention particulière aux détails.

Vous vérifiez l'exactitude de l'information que l'on vous donne.

PRÉOCCUPATION

Vous prenez le temps d'écouter les gens qui vous entourent.

Vous êtes à l'écoute des besoins des autres.

SOUPLESSE

Vous modifiez votre horaire de travail pour vous adapter à une situation.

Vous vous adaptez facilement aux nouvelles méthodes de travail.

Exercice 3 – VOS BESOINS ET VOS ATTENTES

En précisant vos besoins et vos attentes, vous serez davantage en mesure de cibler votre recherche d'emploi.

A) CATÉGORIE D'EMPLOI (le domaine dans lequel vous avez étudié ou avez de l'expérience)

- Affaires, finances, administration
- Arts, culture, sports et loisirs
- Gestion
- Métiers, transport et machinerie
- Santé
- Sciences naturelles et appliquées et professions apparentées
- Sciences sociales, enseignement, administration publique et religion
- Secteur primaire
- Transformation, fabrication et services d'utilité publique
- Vente et services

B) MOBILITÉ (les possibilités de vous déplacer sur un territoire)

Quels territoires ciblez-vous dans votre recherche d'emploi?

- Mon quartier
- Ma municipalité
- Ma région
- Tout le Québec
- Autres, précisez : _____

Disposez-vous d'un moyen de transport pour vous déplacer?

- Oui
- Non

Accepteriez-vous de déménager pour vous rapprocher de votre lieu de travail?

- Oui
- Non

C) **DISPONIBILITÉ** (le temps où vous êtes en mesure de travailler)

À quelle période accepteriez-vous de travailler? Vous pouvez cocher plusieurs choix.

- Le jour
- Le soir
- La nuit
- La fin de semaine

Souhaitez-vous travailler à :

- Temps plein (30 heures ou plus par semaine)
- Temps partiel (moins de 30 heures par semaine)
- Sur demande

Pouvez-vous faire des heures supplémentaires?

- Oui
- Non

Tenez-vous à avoir toujours le même horaire?

- Oui
- Non

Vous est-il possible de voyager pour votre travail?

- Oui
- Non

Avez-vous des contraintes d'horaire (service de garde, obligations familiales, etc.)?

- Oui
- Non

Si oui, précisez : _____

D) **BESOINS FINANCIERS** (les revenus nécessaires pour faire face à vos obligations financières)

Quel salaire visez-vous, compte tenu de vos obligations financières et de votre expérience?

_____ \$ brut

- par semaine
- par 2 semaines
- par année

Précisez : _____

E) CONDITIONS DE TRAVAIL

Quelles sont vos attentes par rapport aux conditions de travail? Vous pouvez cocher plusieurs choix.

- Congé (maladie, jour férié, vacances, etc.)
- Horaire variable
- Conciliation travail – famille
- Assurance médicale
- Assurance dentaire
- Assurance vie
- Assurance invalidité
- Régime de retraite
- Programme d'aide aux employés
- Perfectionnement professionnel
- Prestations de maternité ou parentales
- Programme de remboursement des droits de scolarité
- Autres, précisez : _____

F) CONTRAINTES PHYSIQUES

Avez-vous des contraintes physiques dont vous devez tenir compte dans l'accomplissement de certaines tâches?
Si oui, cochez-les.

VUE

- Acuité visuelle de près
- Vision rapprochée
- Champ visuel global
- Distinction des couleurs
- Vision éloignée

OUÏE

- Communication verbale
- Identification d'autres sons
- Usage limité de l'ouïe

POSITION CORPORELLE

- Position assise
- Position debout ou en marche
- Positions diverses

F) CONTRAINTES PHYSIQUES (suite)

FORCE

- Manutention de charges de 5 kg (11 lb) ou moins
- Manutention de charges variant entre 5 et 10 kg (11 et 22 lb)
- Manutention de charges variant entre 10 et 20 kg (22 et 44 lb)
- Manutention de charges de plus de 20 kg (44 lb)

COORDINATION DES MEMBRES

- Coordination des membres supérieurs
- Coordination de plusieurs membres
- Autres, précisez : _____

G) ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

Avez-vous des restrictions quant à votre environnement de travail? Vous pouvez cocher plusieurs choix.

LIEUX DE TRAVAIL

- Conditions climatiques variables
- Température ambiante non contrôlée
- Autres, précisez : _____

SOURCES D'INCONFORT

- Bruits
- Humidité
- Odeurs
- Poussière non toxique
- Vibration
- Autres, précisez : _____

RISQUES

- Agents biologiques
- Électricité
- Équipement, machinerie, outils
- Incendie, vapeur, surfaces chaudes
- Lieu de travail dangereux
- Particules en suspension, chute d'objets
- Radiation
- Substances chimiques dangereuses
- Autres, précisez : _____

Vos besoins et vos attentes doivent être compatibles avec l'emploi recherché, mais n'oubliez pas qu'il faut parfois réajuster ses choix ou assouplir ses critères.