

Leçon 2

Explorer l'identité et reconnaître ses forces

H2V: **Habilités de vie**
Compétences socioémotionnelles
pour l'exploration de carrière

Secondaire



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

ONTARIO ENGLISH
Catholic
Teachers
ASSOCIATION



OSSTF/FEESO

SRDC  **SRSA**
SOCIAL RESEARCH
AND DEMONSTRATION
CORPORATION | SOCIÉTÉ
DE RECHERCHE
SOCIALE APPLIQUÉE

www.smho-smso.ca

Nous apprenons

- À identifier ses intérêts personnels, ses rôles, ses objectifs et ses points forts.
- La manière dont les atouts/forces identifiés sont liés à la prise de décision et au bien-être personnel.



Remue- méninges de groupe

Quelles sont des choses que les gens aiment faire?

Quels sont les points forts, les dons, les talents des gens? Comment le savez-vous?

Pensez-vous que certains de ceux-ci peuvent être appliqués ou transférés à une carrière?



Forces et compétences transférables

- Pensée critique et résolution de problèmes
- Innovation, créativité et entrepreneuriat
- Apprentissage autonome
- Collaboration
- Communication
- Compétence mondiale
- Maîtrise de la technologie



Retour



School
Mental Health
Ontario

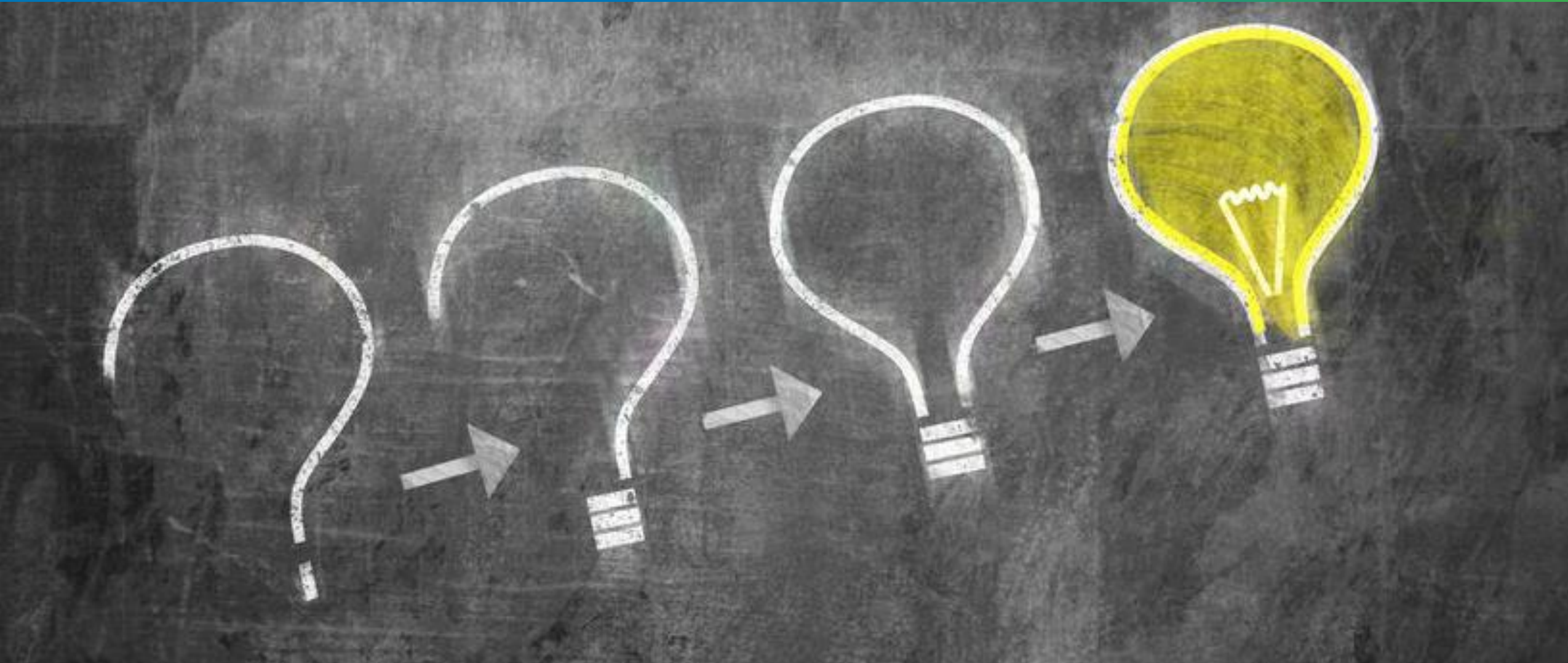
Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Carnet : autoréflexion

- Qu'est-ce qui te passionne?
- Qu'est-ce que tu fais de bien?
- Qu'est-ce qui t'intéresse?



Mes forces et compétences!



Remue-méninges

Comment les forces et compétences nous aident-elles à atteindre nos buts et comment contribuent-elles à notre développement personnel/professionnel?



Retour



School
Mental Health
Ontario

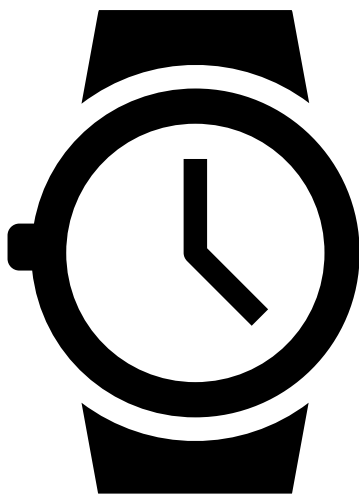
Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Remue-méninges

Quels sont d'autres moyens qui te permettent d'apprendre à connaître tes points forts et tes qualités?



Trucs pour demander de la rétroaction



Est-ce le **bon moment** et le **bon endroit** pour demander de la rétroaction?



Trucs pour demander de la rétroaction



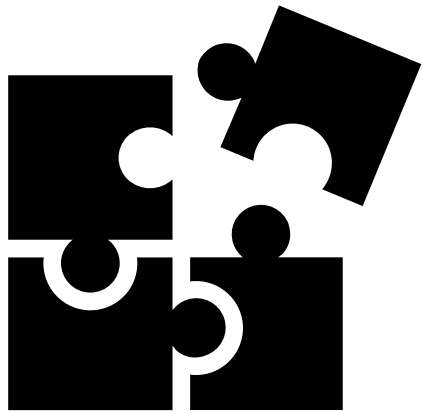
**Sois précis sur la rétroaction
que tu veux avoir**

Trucs pour demander de la rétroaction



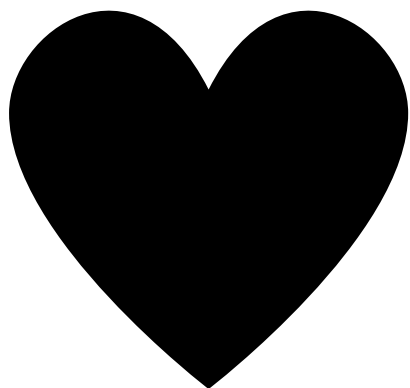
Lorsque tu reçois de la rétroaction, **écoute attentivement**, sans interrompre

Trucs pour demander de la rétroaction



Sois réceptif/ve. La rétroaction a pour but d'aider ta croissance personnelle. Garde ton esprit ouvert!

Trucs pour demander de la rétroaction



Exprime de la gratitude. Après avoir reçu de la rétroaction, remercie la personne pour son temps et ses réflexions.



Carnet : Défi

Va chercher de la rétroaction de 2 personnes de confiance et vois si tu apprends quelque chose de nouveau à ton sujet!

Carnet : Réflexion

Explore des carrières qui
correspondent à tes points forts et à
tes centres d'intérêt

Carnet : Extension

Comment peux-tu utiliser les médias sociaux pour démontrer tes champs d'intérêt, tes points forts et tes compétences aux employeurs potentiels?

Sommaire

Les forces, compétences et centres d'intérêt sont des éléments importants à connaître, car ils peuvent t'aider à la fois dans ta vie personnelle et dans ta vie post-secondaire!

