Tu te poses probablement les questions suivantes :

* Quelles sont les études que je veux entreprendre?
* Quel est le stage que je veux réaliser?
* Quel est l’emploi d’été que j’aimerais trouver?
* Quelle est l’activité valorisante que j’aimerais accomplir?
* Quel est l’emploi que j’aimerais occuper?

Que ce soit pour des études, un stage, une activité valorisante ou un emploi, c’est important de te diriger vers quelque chose qui t’intéresse et que tu pourras accomplir.

C’est donc primordial de connaître tes intérêts socioprofessionnels et tes compétences. La fiche **J’explore mes intérêts et mes compétences socioprofessionnelles** te permet de les explorer.



Tu as diverses façons d’explorer tes compétences et tes intérêts socioprofessionnels.

1. Tes expériences de vie t’aident à découvrir tes compétences.

Quelles sont les compétences que tu démontres dans ta vie de tous les jours?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

1. Va consulter ce que tu as déjà écrit sur tes intérêts à la fiche  [J’explore mes goûts et mes intérêts](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=123) (chemin Ma personne). Nomme les intérêts qui peuvent influencer ton choix d’études, de stage ou d’emploi :

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

1. Les nouvelles situations que tu expérimentes t’aident à identifier tes intérêts et tes compétences. Ça vaut la peine d’essayer des activités que tu n’as jamais tentées. Tu pourrais découvrir de nouvelles passions et des talents que tu ne soupçonnais pas.

Nomme ce que tu aimerais essayer :

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

1. Tu peux t’imaginer dans plusieurs situations différentes d’études, de stage, d’emploi ou d’activités valorisantes afin d’identifier ce qui t’intéresse le plus et ce qui correspond à ce que tu sais faire, à tes forces. Nomme les situations dans lesquelles tu t’imagines :

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

1. Tout emploi peut comporter des risques sur le plan de la santé ou de la sécurité. Par exemple, si tu travailles dans une cuisine, tu dois connaître les règles de sécurité concernant la manipulation des couteaux, de la friteuse, ou encore les conditions de l’espace dans lequel tu travailles comme les planchers mouillés, etc.. À partir de tes expériences et de tes intérêts actuels, peux-tu nommer les défis de santé et de sécurité auxquels tu devras faire face dans les emplois dans lesquels tu t’imagines ?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

1. Va consulter le  [Babillard sur les compétences, les intérêts socioprofessionnels et les métiers](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=172)**.**Explore les différents sites.   
   Fais les activités suggérées qui te tentent. Les activités te permettent d’explorer tes capacités, tes intérêts et de survoler plusieurs métiers.
2. Va ensuite compléter la Fiche  [Je me découvre sur le plan socioprofessionnel](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=174).

Dépose la fiche **J’explore mes compétences et mes intérêts socioprofessionnels** dans  [**Mon carnet de route**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=51) dans la section  **Mes études, mon travail**.