C’est important de garder dans ton carnet de route une liste de toutes tes expériences socioprofessionnelles.

Tes expériences socioprofessionnelles sont toutes les situations que tu as vécues et qui te permettent de mieux te projeter dans l’avenir, et ce, sur le plan de l’emploi ou des activités valorisantes.

Les évaluations et les commentaires que tu as reçus de tes employeurs ou des personnes que tu as accompagnées ou aidées sont aussi importants à consigner.

Enfin, nous allons aussi te demander de nommer les outils, les machines, les appareils, l’équipement, les ordinateurs ou les programmes que tu connais et que tu sais utiliser.

N’oublie pas de garder cette fiche à jour. Ajoute tes nouvelles expériences et tes évaluations au fur et à mesure. Inscris les nouveaux outils et le nouvel équipement que tu sais utiliser.



La fiche **Mes expériences socioprofessionnelles** te permet de consigner d’abord les activités que tu as faites en lien avec tes choix socioprofessionnels.

Ces expériences socioprofessionnelles peuvent être :

* du bénévolat à ton école, dans ta communauté ou auprès de personnes de ton entourage;
* un emploi occasionnel, d’été ou de fin de semaine;
* un stage en cours d’études;
* une activité significative.

Tu pourras utiliser ces informations pour l’écriture de ton curriculum vitae (CV) ou la création de ton portfolio socioprofessionnel.

**Activités de bénévolat**

Dans cette section, nous te demandons de te rappeler toutes les occasions où tu as fait du bénévolat.

Tu as peut-être aidé quelqu’un qui en avait besoin. Tu peux avoir aidé un voisin, une personne de ta parenté ou des amis de la famille.

Tu as peut-être apporté ton aide lors d’une activité à l’école, dans ta communauté ou pour un organisme que tu connais.

Rappelle-toi ces activités et complète le tableau suivant.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Année et durée** | **Description de l’activité de bénévolat** | **Mes forces et mes défis** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

(Ajoute des lignes au besoin)

**Les stages en cours d’études**

As-tu eu l’occasion de faire des stages durant tes études? Ces expériences sont signifiantes. Inscris-les dans le tableau suivant.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Année et durée** | **Description du stage** | **Mes forces et mes défis** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

(Ajoute des lignes au besoin)

**Les emplois**

Au cours de ta vie, tu peux avoir expérimenté plusieurs emplois :

* gardien/gardienne;
* soutien à l’entretien : coupe de pelouse, pelletage de neige, entretien ménager;
* des emplois d’un jour;
* des emplois de fin de semaine;
* des emplois occasionnels ou réguliers.

Identifie ces emplois et complète le tableau suivant.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Année et durée** | **Titre de l’emploi et description** | **Mes forces et mes défis** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

(Ajoute des lignes au besoin)

**Les activités significatives**

Tu peux avoir vécu des activités significatives en lien avec ton développement socioprofessionnel.

Par exemple, as-tu déjà accompagné une personne à son travail? As-tu passé la journée ou la semaine avec cette personne?

Par exemple :

* dans un service de garde;
* dans un garage;
* sur une ferme;
* dans un salon de coiffure ou d’esthétique;
* dans un hôpital;
* dans un véhicule qui transporte des personnes, des objets, etc.

Si oui, identifie ces activités significatives et inscris-les dans le tableau suivant.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Année et durée** | **Description de l’activité significative** | **Mes forces et mes défis** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

(Ajoute des lignes au besoin)

**Les évaluations et les commentaires**

Au cours de tes diverses expériences, tu as sûrement reçu des évaluations ou des commentaires sur :

* ta personne, tes qualités, ton attitude;
* ce que tu as fait, tes connaissances, tes habiletés, tes compétences;
* tes relations avec les autres;
* tes forces, tes défis.

Rappelle-toi ces commentaires et ces évaluations. Écris-les sur les lignes suivantes.

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

Parmi les personnes qui ont apprécié ton travail ou tes actions, peux-tu identifier les personnes à qui tu pourrais demander de t’écrire une lettre de recommandation?

Écris leur nom, leur adresse et leur numéro de téléphone.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nom** | **Adresse et courriel** | **No de téléphone** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Les outils et le matériel utilisés**

Identifie les outils, les machines, les appareils, l’équipement, les ordinateurs ou les programmes que tu connais et que tu sais utiliser.

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

Tu peux maintenant placer cette fiche dans  [**Mon carnet de route**](http://w3.uqo.ca/transition/tva/?p=51) dans la section  **Mes études, mon travail**.