



Fiche « Mes expériences socioprofessionnelles »

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.





Fiche « Mes expériences socioprofessionnelles »

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.





Fiche « Mes expériences socioprofessionnelles »

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)





Fiche « Mes expériences socioprofessionnelles »

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)





Fiche « Mes expériences socioprofessionnelles »

Les emplois

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

- gardien/gardiennne;
- 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)





Fiche « Mes expériences socioprofessionnelles »

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)





Fiche « Mes expériences socioprofessionnelles »

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



