Le chemin **Mes études, mon travail** t’a permis :

* de réfléchir sur tes intérêts, tes capacités;
* de prendre conscience de ton profil d’employabilité;
* de connaître tes ressources personnelles et les ressources extérieures qui peuvent t’aider;
* de regrouper tes expériences socioprofessionnelles;
* de connaître les étapes à franchir pour progresser dans ta démarche socioprofessionnelle.

Avec la fiche **Aide-mémoire pour ma démarche socioprofessionnelle**, nous regroupons ces différentes dimensions qui te permettent d’appuyer ta démarche socioprofessionnelle.



Ta démarche socioprofessionnelle peut te mener vers différentes options :

* la poursuite de tes études;
* un emploi occasionnel, d’été ou de fin de semaine;
* un emploi régulier;
* un stage en cours d’études;
* des activités valorisantes.

Voici les ingrédients permettant de dresser ton profil sur le plan socioprofessionnel et d’évoluer vers la réussite de ta démarche socioprofessionnelle.

**Tes intérêts socioprofessionnels**

Qu’as-tu retenu des activités concernant tes intérêts socioprofessionnels dans le chemin **Mes études, mon travail**?

Quels sont tes champs d’intérêt socioprofessionnels?

|  |
| --- |
| **Tes intérêts socioprofessionnels**  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Tes forces sur le plan socioprofessionnel**

Tes forces sur le plan socioprofessionnel comprennent tes capacités et tes compétences socioprofessionnelles. Elles comprennent aussi tes forces sur le plan de l’employabilité ainsi que tes ressources personnelles.

Qu’as-tu retenu des activités concernant ces aspects?

|  |
| --- |
| **Tes forces sur le plan socioprofessionnel**  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Tes défis sur le plan socioprofessionnel**

Ta démarche socioprofessionnelle sert à identifier tes caractéristiques et les situations qui sont des défis pour toi sur le plan de ton employabilité. Quels défis as-tu identifiés?

|  |
| --- |
| **Tes défis sur le plan socioprofessionnel** |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Les ressources disponibles**

Tu as des ressources personnelles que tu as identifiées dans tes forces sur le plan socioprofessionnel.

Des ressources externes sont aussi disponibles pour te soutenir. Elles peuvent être :

* des personnes qui te soutiennent;
* des services professionnels qui te sont offerts;
* des services que tu peux demander;
* des démarches qui t’ont été suggérées;
* des sites Internet avec plein d’idées;
* des guides pratiques.

Trouve les ressources que tu utilises déjà.

|  |
| --- |
| **Les ressources disponibles**  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Ajoute les nouvelles ressources que tu veux utiliser.

|  |
| --- |
| **Les nouvelles ressources que tu veux utiliser** |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Les démarches à réaliser**

Pour réussir ta démarche socioprofessionnelle, tu as des étapes à franchir. Va chercher l’aide dont tu as besoin pour te soutenir.

Voici une liste d’activités à réaliser. Indique si tu les as réalisées.

* Coche ce que tu as fait.

| **Liste d’activités à faire** |  |
| --- | --- |
| J’ai examiné les différentes démarches socioprofessionnelles qui peuvent m’aider à m’orienter. | [ ]  |
| J’ai précisé mes intérêts et les champs d’emploi qui m’intéressent. | [ ]  |
| J’ai complété mon profil d’employabilité. | [ ]  |
| J’ai exploré les différentes options qui s’offrent à moi. | [ ]  |
| J’ai identifié mes forces et mes défis pour mon employabilité. | [ ]  |
| J’ai identifié les services, les personnes ou les ressources qui peuvent m’aider. | [ ]  |
| J’ai rédigé ma liste d’expériences socioprofessionnelles. | [ ]  |
| J’ai identifié les personnes qui pourraient être mes références sur demande. | [ ]  |
| J’ai écrit mon curriculum vitae.  | [ ]  |
| J’ai regroupé les documents pertinents pour mon portfolio. | [ ]  |
| J’ai rédigé ma lettre de présentation.  | [ ]  |
| Je me suis pratiqué à passer une entrevue de sélection. | [ ]  |
| Je consigne les activités que j’effectue pour assurer le suivi de mes démarches socioprofessionnelles. | [ ]  |

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**.