

Ma démarche d'orientation

(Complément à la rencontre de classe en 4^e secondaire)

Les premières étapes



Étape 1 : La connaissance de soi

La connaissance de soi est primordiale dans ton choix scolaire et professionnel. Voici de petits tests qui t'aideront à créer ton profil. Ce profil te servira à cibler des formations et des professions qui t'intéressent.

Mes intérêts

L'**intérêt**, c'est ce qui me pousse vers quelque chose, un goût marqué pour un genre d'activités.

Lien pour le test des intérêts : <https://www.guichetemplois.gc.ca/workpreference>

Mes aptitudes

Une **aptitude**, c'est une force, un talent, c'est quelque chose dont j'ai beaucoup de facilité à faire.

Lien pour el test d'aptitudes : <https://www.guichetemplois.gc.ca/abilities>

Traits de personnalité

Un **trait de personnalité** est une tendance à se sentir, percevoir, se comporter et penser de manière relativement cohérente dans le temps et entre les situations.

Lien pour le test des traits de personnalité : <https://www.monemploi.com/riasec>

Mes Valeurs

Une **valeur**, c'est ce qui est important pour moi et qui guide mes actions.

Valeurs : <https://www.guichetemplois.gc.ca/workvalue>

Grille bilan : Connaissance de soi

Intérêts	Aptitudes	Valeurs	Trait de personnalité (RIASEC)
1-	1-	1-	1-
2-	2-	2-	2-
3-	3-	3-	3-

Étape 2 : La connaissance du monde scolaire et professionnel.

Voici des incontournables dans ta recherche d'informations scolaires et professionnelles. Ici, compare les informations que tu as sur toi et celles des professions, trouve les préalables d'une formation ou les cours qui t'aideront à avoir de meilleures chances d'être admis dans un programme.

www.reperes.qc.ca : Site d'informations scolaires et professionnelles

Code d'accès : Ton « scol ». ex : mmarceau31

Numéro de fiche : (numéro à 7 chiffres)

Métier	
Formation	
Lieu de formation	
Préalables	
Type de personnalité (RIASEC)	

www.inforoutefpt.org : Informations sur la formation professionnelle et technique

Métier	
Formation	
Lieu de formation	
Préalables	

www.monemploi.com : Informations sur les métiers et formations

Métier	
Formation	
Lieu de formation	
Préalables	

www.sracq.qc.ca : Service régional d'admission collégial de la région de Québec (DEC)
– **Prévisibilité d'admission**

Formation	
Lieu de formation	
Contingentement	
La cote SRACQ	
Cours importants	

Autres documents et sites que nous te suggérons de consulter pour ta recherche

Ton agenda section « Orientation » : p. 16 à 25 (système scolaire, liste des DEP, des programmes techniques du cégep, etc.)

Site web de l'école www.mapbv.com : différentes activités et informations sont publiées par le service d'orientation durant l'année.

Service régional d'admission en formation professionnelle (DEP) : www.srafp.com

Étapes 3 : Exploration concrète des formations et des professions

La meilleure manière de valider ton choix de carrière est de vivre des expériences exploratoires, afin de déterminer si une formation ou une profession te correspond. En voici quelques-unes !

Exploration virtuelle :

www.maformationenvideo.ca : Plusieurs vidéos sur les programmes d'études professionnelles et techniques.

Formation	
Informations pertinentes	

www.academos.qc.ca : Permet de poser des questions à des mentors (travailleurs) et de savoir les + et les – de leur carrière. Inscription requise.

Métier/profession	
Informations pertinentes	

Exploration en présentiel

Le secondaire 4 est le moment idéal pour débiter une telle démarche !

2- Portes ouvertes des centres de la formation professionnelle (DEP) et des Cégeps (DEC)

Pour savoir les dates des portes ouvertes des cégeps :

https://www.sracq.qc.ca/intervenant/details_activite.aspx?cat=o

3- Midis-Conférences PBV : consulte ton adresse « scol » pour t'y inscrire et savoir quels sont les prochains conférenciers invités. Pour t'inscrire, scanne le code QR !

15 décembre

CNDF : technique
pompiers et design
de mode



25 janvier

Profession de la
police

3- Activité d'exploration d'élève d'un jour dans un DEP ou dans un DEC

DEP : Diplôme d'études professionnel

Journée d'exploration d'un jour dans un centre de formation professionnelle de la CSSBE

-1^{er} février et 23 février : Message sur ton « scol » aux services d'orientation de la PBV.

La plupart des centres offrent des journées d'élève d'un jour. Consulte leurs sites !

DEC : Diplôme d'étude collégiale (préuniversitaire et technique)

La plupart des cégeps offrent des journées d'élève d'un jour consulte leurs sites !

Voici l'information pour le cégep Beauce-Appalaches : **Immersion d'un jour** le 5 au 9 février et le 8 au 12 avril : Pour inscription, <https://cegepba.qc.ca/viens-nous-visiter/>

4- Jeune explorateur d'un jour :

Stage en milieu de travail. Viens nous voir au service d'orientation pour savoir comment t'y inscrire.

<https://www.jeunes-explorateurs.org/>

- Date limite 1^{er} décembre ; jour de l'exploration : 18 avril ; tu dois avoir ton transport.



Ce que tu peux faire avant de venir voir un conseiller d'orientation

- Je complète l'étape 1 et 2 de ce cahier.
- Si j'ai des questions ponctuelles, je vais aux midis-orientation. (Local : C-110) : 6 décembre, 13 décembre, 17 janvier, 31 janvier, 13 février, 21 février, 28 février.

Et surtout...sois curieux, laisse-toi la chance d'essayer et de changer d'idée et détends-toi !

Sophie Audet, Annie Rancourt, Maggie Marceau et Karine Normandeau,
conseillères d'orientation