**Formation initiale des conseillers et des *Managers* de Career Center**

**Guide du formateur**

**Nom du module : Mon projet professionnel**

**Ressources de l'atelier :**

* Présentation Powerpoint
* Manuel du participant : 5 activités + processus d’orientation de carrière
* Ressource supplémentaire « prise de décision » (pour l’usage du formateur en amont)
* Ressource supplémentaire « décisions méthodes efficaces (pour l’usage du formateur en amont)
* Les étudiants devront reprendre les supports renseignés lors des ateliers précédents « Mon bilan », « Me connaitre, tableau synthèse » et « tableau Mes options »

|  |
| --- |
| ***OBJECTIFS D’APPRENTISSAGE :*** À la fin de de cet atelier, les participants seront capables de :   * Comprendre ce qu’est un projet professionnel * Comprendre le processus de prise de décision pour l’appliquer à leur projet professionnel * Analyser l’information recueillie durant les phases précédentes * Faire un choix et définir leur projet professionnel * Établir leur plan d’action   ***Durée approximative de l'atelier :*** *3 heures* |

| **Déroulé du module** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Type d'activité*** | ***Durée*** | ***Description de l'activité et notes*** | ***Ressources*** |
| Présentation/ Activité Exploration/  Discussion | 20 minutes | **INTRODUCTION**  Exploration : l’objectif est de découvrir à travers une situation simple les différents styles décisionnels possibles.  Débrieffer: (vous pouvez consulter les ressources supplémentaires pour vous approprier les concepts)   1. Style logique : vous prenez votre décision en analysant rationnellement la situation, sans tenir compte de vos émotions. 2. Style émotif : votre décision est basée principalement sur des sentiments, des préférences, des coups de cœur ou sur l’émotion du moment. 3. Style accommodant : vous prenez votre décision de façon à vous conformer aux attentes des autres ou à ce qu’ils vous disent de faire. 4. Style inconsidéré : vous prenez votre décision de façon impulsive, sans perdre de temps, mais aussi sans examiner attentivement ce qu’elle implique. 5. Style hésitant : vous remettez souvent à plus tard votre décision parce que vous doutez fréquemment. Vous êtes très prudent. 6. Style intuitif : vous prenez votre décision en considérant votre « petite voix intérieure » plutôt que des facteurs externes. Vous attendez que cette voix vous indique la bonne décision.   Présentez les différents styles en reprenant ou corrigeant les avantages et inconvénients de chacun puis expliquez qu’en général nous pouvons avoir plus d’un style de décision et que ce dernier dépend en général du contexte et de l’impact de la décision sur nous.  Plus notre décision a un impact sur notre vie plus nous allons avoir de la difficulté à nous décider. Définir son projet professionnel revient à prendre une décision.  Expliquez ensuite les règles de fonctionnement de l’atelier puis présentez les objectifs. | PPT 1 – 4  Handout Activité 1 : « Mon style décisionnel » |
| Discussion/ Présentation | 15 minutes | Distribuer le handout « Processus d’orientation de carrière »  Rappeler le processus pour inviter les étudiants à faire le lien entre le travail réalisé précédemment et l’étape 3 actuelle. Utiliser le handout « processus d’orientation de carrière » pour rappeler les détails de chaque phase et situer la phase actuelle | PPT 5  Handout « Processus d’orientation de carrière » |
| Brainstorming/ Discussion/ Présentation | 20 minutes | PPT 6 : C’est quoi un projet professionnel ?  Inviter les participants à lister les définitions ou idées possibles (brainstorming)  PPT 7 : Expliquer que tout projet doit s’accompagner de ces quatre composantes. Il peut être professionnel ou personnel/ A cours, moyen ou long terme. Expliquer chaque composante.  La définition de l’objectif ou choix de carrière est une phase primordiale et devrait se faire en s’appuyant sur les étapes précédentes : Connaissance de soi- Exploration du marché du travail, confrontation des deux pour définir des options (étapes qui ont été réalisées normalement dans les Ateliers précédents, les étudiants doivent s’appuyer sur leurs résultats).  Définir son objectif c’est décider, alors comment est-ce qu’on prend une décision ??  Discuter avec les participants pour faire émerger leurs perceptions de la question | PPT 6-7 |
| Présentation/ Discussion/ Activité 2 | 40 minutes | PPT8- Expliquer les définitions :   * Décider : Faire un choix parmi plusieurs possibilités. Décider implique de reconnaître que ses possibilités sont limitées et qu’on ne peut pas tout faire, d’accepter de renoncer aux autres choix. * Indécision : L’indécision est une incapacité à exprimer un choix dans un contexte où la personne doit décider. L’indécision professionnelle est « l’incapacité pour un individu de choisir ou de s’engager dans un cheminement qui le préparerait à entrer dans une profession ». * Anxiété : Crainte de ce qui pourrait arriver. Les symptômes de l’anxiété peuvent être physiques (ex : mains moites, vertige, transpiration, etc.), cognitifs (ex : inquiétudes à propos de problèmes actuels, anticipation de scénarios catastrophiques, craintes, etc.) ou émotifs (ex : irritabilité, sentiment d’impuissance, peur, etc.).   Faire le lien entre l’anxiété et la prise de décision. (Le formateur a à sa disposition la ressource supplémentaire « méthodes prises de décision » pour mieux s’approprier le sujet)  Expliquer que l’anxiété et l’indécision sont des états normaux lorsqu’elles sont passagères et font partie du cheminement intellectuel et émotionnel durant la phase de réflexion. Mais si elles persistent et qu’elles sont généralisées à plusieurs situations dans notre vie, alors elles deviennent chroniques et problématiques car elles empêchent la personne d’exploiter pleinement son potentiel et d’être heureuse dans sa vie personnelle et professionnelle.  Expliquer les consignes pour réaliser l’Activité 2. Faites le suivi du travail des groupes et choisissez une situation intéressante à corriger en plénière.  PPT 9 Présenter le processus en expliquant les trois phases. (Voir ressource supplémentaire « la prise de décision » pour s’approprier les concepts et le processus).  NB: « Eurêka » en latin « j’ai trouvé » célèbre expression d’Archimède. | PPT 8-9  Handout Activité 2 « Arbre décisionnel » |
| Présentation/ Discussion/ Activité 3 | 15 minutes | Expliquer que les causes de l’indécision sont très personnelles car liées à l’expérience personnelle de chacun. En général elles sont en lien avec nos peurs et nos besoins.  Expliquer les consignes pour réaliser l’Activité 3.  Débrief: expliquer qu’il y’a plusieurs astuces pour nous aider à prendre une décision:   * Liste des avantages et inconvénients (qui sera utilisée ultérieurement durant l’Atelier) * Dédramatisation : Liste des pires scénarios et des stratégies pour composer avec ces situations (exemple : **changer de job** : le pire- perdre son autonomie financière/ la stratégie- commencer à faire des économies en prévision de la décision) * Visualisation : se projeter dans la situation et être à l’écoute de ses ressentis et de ses pensées * Demander conseil ou se faire aider par un professionnel (au Career Center ☺). | PPT 10  Handout Activité 3 : « Causes de l’indécision » |
| Présentation/ Discussion/ Activité 4 | 30 minutes | Présenter le tableau qui rappelle le processus aboutissant à la définition du projet professionnel (source : le cours en ligne dont le lien est fourni à la fin de l’Atelier).  Faire le lien avec les fiches dont ils auront besoin pour reprendre l’information produite durant cet atelier (fiches mentionnées en face du tableau). Ils devront les sortir à ce moment-là pour se remémorer leurs contenus puisqu’elles seront utilisées dans l’activité suivante).  L’étape 4 est celle où on doit prendre une décision, ou au moins commencer le processus de décision. Préciser que ce travail est pour s’initier à la démarche mais qu’il faudrait le reprendre à tête reposée (chez eux ou lors d’un RDV au CC) et surtout prendre le temps de l’incubation pour faire émerger la bonne décision.  Expliquer les consignes et demander de réaliser l’activité 4 « Prise de décision ».  L’analyse doit porter sur les avantages et inconvénients qui peuvent être pondérés (1 à 3 moins important/très important) pour faciliter la classification. Il est primordial de s’appuyer sur les fiches réalisées précédemment pour faire une bonne analyse.  On peut également faire une matrice avec certains critères du tableau « Me connaitre » pour compléter l’analyse. | PPT 11  Handout Activité 4 + outputs ateliers précédents. |
| Présentation/ Discussion/ Activité 5 | 30 minutes | Expliquer les consignes pour réaliser l’Activité 5.  Commencer un exemple en plénière pour que les étudiants comprennent les différentes rubriques du tableau ; ensuite supervisez le travail des binômes pour une meilleure appropriation et pour les guider dans la production. | PPT12  Handout Activité 5 « Plan d’action » |
| Conclusion/ Devoir à la maison | 10 minutes | Inviter les étudiants qui auraient besoin de plus amples connaissances, de suivre le cours “définir son projet professionnel” qui est marqué sur le handout.  Conclure l’Atelier en insistant sur le fait que ce travail est juste une initiation, et qu’il faudrait consacrer plus de temps à la réflexion pour bien définir son projet professionnel. Les étudiants peuvent prendre RDV avec un conseiller pour valider leur travail une fois réalisé. | PPT13 |