

Voici différentes listes qui peuvent t'aider à finaliser la première étape de connaissance et de description de soi en termes d'intérêts, de compétences et de valeurs.

MES INTÉRÊTS

Un intérêt c'est ce que j'ai le goût de faire, c'est ce qui m'attire, ce qui me plaît.

C'est une préférence spécifique pour quelque chose ou pour quelqu'un.

Voici une liste d'intérêts.

A) **Coche (✓) de 10 à 20 intérêts principaux** (ceux que tu aimes le plus)

B) **Indique à l'aide d'un trait (-) de 5 à 10 "non-intérêts"** (ceux que tu aimes le moins)

- | | | | |
|-----------------------------|--|-----------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1 | Le contact avec les gens | <input type="checkbox"/> 23 | La mode |
| <input type="checkbox"/> 2 | La recherche, l'analyse détaillée | <input type="checkbox"/> 24 | Le travail sur des idées (les analyser, les évaluer) |
| <input type="checkbox"/> 3 | La communication | <input type="checkbox"/> 25 | Travailler plutôt seul |
| <input type="checkbox"/> 4 | Les affaires, les entreprises | <input type="checkbox"/> 26 | Aller vers les gens |
| <input type="checkbox"/> 5 | La musique | <input type="checkbox"/> 27 | L'informatique |
| <input type="checkbox"/> 6 | La rédaction, l'écriture | <input type="checkbox"/> 28 | Comprendre des livres d'instructions |
| <input type="checkbox"/> 7 | Manipuler des appareils, des outils ou des instruments | <input type="checkbox"/> 29 | Inventer des nouveaux produits ou des nouveaux procédés |
| <input type="checkbox"/> 8 | La présentation soignée, agréable à l'œil | <input type="checkbox"/> 30 | Observer les gens |
| <input type="checkbox"/> 9 | Animer un groupe | <input type="checkbox"/> 31 | Observer des phénomènes physiques |
| <input type="checkbox"/> 10 | Le travail sur ordinateur | <input type="checkbox"/> 32 | La littérature |
| <input type="checkbox"/> 11 | La lecture | <input type="checkbox"/> 33 | Les voyages |
| <input type="checkbox"/> 12 | La résolution de problèmes mathématiques | <input type="checkbox"/> 34 | Le travail manuel |
| <input type="checkbox"/> 13 | Le dessin | <input type="checkbox"/> 35 | Le domaine de la publicité |
| <input type="checkbox"/> 14 | Enseigner | <input type="checkbox"/> 36 | Le raisonnement mathématique |
| <input type="checkbox"/> 15 | Le travail de bureau | <input type="checkbox"/> 37 | La danse |
| <input type="checkbox"/> 16 | La philosophie | <input type="checkbox"/> 38 | L'économie |
| <input type="checkbox"/> 17 | La minutie, la précision | <input type="checkbox"/> 39 | La physique |
| <input type="checkbox"/> 18 | Le travail de laboratoire | <input type="checkbox"/> 40 | Prendre des décisions |
| <input type="checkbox"/> 19 | Travailler à l'extérieur | <input type="checkbox"/> 41 | Les animaux |
| <input type="checkbox"/> 20 | Les chiffres | <input type="checkbox"/> 42 | L'aide aux gens en difficulté psychologiques et/ou sociales |
| <input type="checkbox"/> 21 | La biologie | <input type="checkbox"/> 43 | Les compilations statistiques |
| <input type="checkbox"/> 22 | Donner des renseignements aux gens | <input type="checkbox"/> 44 | Convaincre les autres de mes idées |
| <input type="checkbox"/> 45 | La rédaction de rapports détaillés | <input type="checkbox"/> 82 | La mécanique |
| <input type="checkbox"/> 46 | La compétition | <input type="checkbox"/> 83 | Lire des plans |
| <input type="checkbox"/> 47 | La peinture | <input type="checkbox"/> 84 | Les sports |
| <input type="checkbox"/> 48 | Apprendre une langue étrangère | <input type="checkbox"/> 85 | La photographie |
| <input type="checkbox"/> 49 | Les sciences politiques | <input type="checkbox"/> 86 | Travailler avec de la machinerie |
| <input type="checkbox"/> 50 | La chimie | <input type="checkbox"/> 87 | Artisanat (bijoux, poterie, sculpture) |

- | | | | |
|-----------------------------|---|------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 51 | L'organisation, la planification | <input type="checkbox"/> 88 | Lire des revues spécialisées |
| <input type="checkbox"/> 52 | La protection de l'environnement | <input type="checkbox"/> 89 | Étudier les civilisations anciennes |
| <input type="checkbox"/> 53 | La décoration | <input type="checkbox"/> 90 | Dessiner des plans de maison |
| <input type="checkbox"/> 54 | Le milieu médical | <input type="checkbox"/> 91 | Les jeux vidéo |
| <input type="checkbox"/> 55 | Donner son opinion | <input type="checkbox"/> 92 | Parler avec les gens |
| <input type="checkbox"/> 56 | Le domaine du cinéma | <input type="checkbox"/> 93 | Mettre sur pied un commerce |
| <input type="checkbox"/> 57 | Comprendre le monde de la finance | <input type="checkbox"/> 94 | Imaginer une bande dessinée |
| <input type="checkbox"/> 58 | La radio, la télévision, les journaux | <input type="checkbox"/> 95 | La géographie |
| <input type="checkbox"/> 59 | Sélectionner des candidats | <input type="checkbox"/> 96 | Créer un objet ou un concept nouveau |
| <input type="checkbox"/> 60 | Négocier avec les gens | <input type="checkbox"/> 97 | Accomplir des tâches nécessitant des capacités physiques |
| <input type="checkbox"/> 61 | Le travail répétitif | <input type="checkbox"/> 98 | Gérer un projet |
| <input type="checkbox"/> 62 | Le travail qui aboutit à un produit concret | <input type="checkbox"/> 99 | Faire des décors |
| <input type="checkbox"/> 63 | Tenir un état précis des finances | <input type="checkbox"/> 100 | Aide technique |
| <input type="checkbox"/> 64 | Donner un exposé | <input type="checkbox"/> 101 | Faire des transactions commerciales |
| <input type="checkbox"/> 65 | Faire un long travail de recherche | <input type="checkbox"/> 102 | L'agriculture |
| <input type="checkbox"/> 66 | Organiser des réunions | <input type="checkbox"/> 103 | L'électronique |
| <input type="checkbox"/> 67 | La psychologie | <input type="checkbox"/> 104 | La finance/les investissements |
| <input type="checkbox"/> 68 | Le travail sur des objets | <input type="checkbox"/> 105 | Dessiner à l'aide d'un ordinateur |
| <input type="checkbox"/> 69 | Aider des délinquants à se réhabiliter | <input type="checkbox"/> 106 | Organiser des loisirs |
| <input type="checkbox"/> 70 | L'histoire | <input type="checkbox"/> 107 | Enquêter/s'informer |
| <input type="checkbox"/> 71 | La nature | <input type="checkbox"/> 108 | La vie militaire |
| <input type="checkbox"/> 72 | Le travail en industrie | <input type="checkbox"/> 109 | L'alimentation |
| <input type="checkbox"/> 73 | Le travail diversifié | <input type="checkbox"/> 109 | Conduire de la machinerie lourde |
| <input type="checkbox"/> 74 | Les lois | <input type="checkbox"/> 110 | La sécurité publique |
| <input type="checkbox"/> 75 | Faire des recherches dans les archives | | |
| <input type="checkbox"/> 76 | La sociologie | | |
| <input type="checkbox"/> 77 | Soigner des gens qui éprouvent des maux physiques | | |
| <input type="checkbox"/> 78 | La cuisine | | |
| <input type="checkbox"/> 79 | Coordonner une équipe de travail | | |
| <input type="checkbox"/> 80 | Fabriquer, réparer des objets | | |
| <input type="checkbox"/> 81 | Le théâtre | | |

Autres : _____

MES COMPÉTENCES

Une compétence est une capacité ou une facilité particulière que je possède. **C'est ce que je peux faire facilement**, c'est une disposition qui fait partie de mes talents personnels.

Voici une liste de compétences.

A) Coche (v) de 10 à 15 compétences principales (ce en quoi tu as plus de facilité)

B) Indique à l'aide d'un trait (-) 5 à 10 items pour lesquels tu as plus de difficulté:

- | | | | |
|-----------------------------|--|-----------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1 | Fabriquer, réparer des objets | <input type="checkbox"/> 33 | La photographie |
| <input type="checkbox"/> 2 | Rédiger un texte | <input type="checkbox"/> 34 | La mécanique |
| <input type="checkbox"/> 3 | Entrer en relation avec les gens | <input type="checkbox"/> 35 | Juger une situation |
| <input type="checkbox"/> 4 | Analyser des idées | <input type="checkbox"/> 36 | Être ordonné, méthodique |
| <input type="checkbox"/> 5 | Créer des choses | <input type="checkbox"/> 37 | Obtenir la confiance des autres |
| <input type="checkbox"/> 6 | L'histoire et/ou la géographie | <input type="checkbox"/> 38 | La vente |
| <input type="checkbox"/> 7 | Prendre des décisions | <input type="checkbox"/> 39 | Enseigner |
| <input type="checkbox"/> 8 | Les sciences (chimie, physique, biologie) | <input type="checkbox"/> 40 | Me concentrer assez longtemps |
| <input type="checkbox"/> 9 | Aider les autres | <input type="checkbox"/> 41 | Comprendre les autres |
| <input type="checkbox"/> 10 | Résoudre des problèmes scientifiques | <input type="checkbox"/> 42 | Faire des recherches détaillées |
| <input type="checkbox"/> 11 | Animer un groupe | <input type="checkbox"/> 43 | M'adapter à des situations qui demandent de réagir rapidement |
| <input type="checkbox"/> 12 | Dessiner avec des instruments | <input type="checkbox"/> 44 | M'adapter à des heures de travail irrégulières |
| <input type="checkbox"/> 13 | Les langues | <input type="checkbox"/> 45 | Se produire ou travailler devant un public |
| <input type="checkbox"/> 14 | Manipuler des petits objets | <input type="checkbox"/> 46 | Décorer une pièce de maison |
| <input type="checkbox"/> 15 | La psychologie | <input type="checkbox"/> 47 | Comprendre la politique |
| <input type="checkbox"/> 16 | Lire des plans | <input type="checkbox"/> 48 | Pratiquer des sports |
| <input type="checkbox"/> 17 | Faire des rapports de laboratoire | <input type="checkbox"/> 49 | Travailler sur ordinateur |
| <input type="checkbox"/> 18 | Travailler sous pression | <input type="checkbox"/> 50 | Déléguer des tâches |
| <input type="checkbox"/> 19 | Faire des résumés, des synthèses de livres | <input type="checkbox"/> 51 | Dessiner des graphiques |
| <input type="checkbox"/> 20 | Les mathématiques | <input type="checkbox"/> 52 | Recueillir des informations |
| <input type="checkbox"/> 21 | Coordonner des activités | <input type="checkbox"/> 53 | Estimer des coûts |
| <input type="checkbox"/> 22 | Analyser des comportements | <input type="checkbox"/> 54 | Comprendre le fonctionnement d'objets, d'équipement |
| <input type="checkbox"/> 23 | Soigner des gens souffrants physiquement | <input type="checkbox"/> 55 | Interviewer des gens |
| <input type="checkbox"/> 24 | Jouer d'un instrument | <input type="checkbox"/> 56 | Observer des phénomènes physiques |
| <input type="checkbox"/> 25 | Vérifier et compiler des chiffres | <input type="checkbox"/> 57 | Faire un programme sur ordinateur |
| <input type="checkbox"/> 26 | Comprendre l'économie | <input type="checkbox"/> 58 | Travailler manuellement |
| <input type="checkbox"/> 27 | Rapporter des idées, de l'information | | |
| <input type="checkbox"/> 28 | Faire preuve de rigueur | | |
| <input type="checkbox"/> 29 | Influencer les gens | | |
| <input type="checkbox"/> 30 | Entrer en contact avec des gens marginaux | | |
| <input type="checkbox"/> 31 | Négocier | | |
| <input type="checkbox"/> 32 | Sens de l'esthétique | | |

Autres : _____

MES VALEURS

Une valeur est ce qui est important et essentiel pour moi. C'est ce que j'aurai besoin de retrouver pour me sentir bien dans ma vie future.

Coche (v) de 10 à 15 valeurs principales parmi celles-ci:

- | | | | |
|-----------------------------|---|-----------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1 | Être spécialisé, avoir une expertise | <input type="checkbox"/> 26 | Travailler à l'avancement de la science |
| <input type="checkbox"/> 2 | Planifier moi-même mes tâches | <input type="checkbox"/> 27 | Contribuer à changer la société |
| <input type="checkbox"/> 3 | Vivre à la campagne | <input type="checkbox"/> 28 | Être bien vêtu |
| <input type="checkbox"/> 4 | Travailler en ville | <input type="checkbox"/> 29 | Travailler dans un endroit confortable |
| <input type="checkbox"/> 5 | Exercer une profession bien vue par la société | <input type="checkbox"/> 30 | Travailler en équipe |
| <input type="checkbox"/> 6 | Obtenir un salaire plus élevé que la moyenne | <input type="checkbox"/> 31 | Exercer du leadership |
| <input type="checkbox"/> 7 | Être engagé politiquement | <input type="checkbox"/> 32 | Travailler plutôt seul |
| <input type="checkbox"/> 8 | Ne pas travailler sous pression | <input type="checkbox"/> 33 | Possibilités d'avancement |
| <input type="checkbox"/> 9 | Avoir beaucoup de connaissances | <input type="checkbox"/> 34 | Avoir beaucoup de liberté d'action |
| <input type="checkbox"/> 10 | Acquérir beaucoup de connaissances nouvelles | <input type="checkbox"/> 35 | Vivre plusieurs choses nouvelles |
| <input type="checkbox"/> 11 | Être engagé socialement | <input type="checkbox"/> 36 | Créer des choses |
| <input type="checkbox"/> 12 | Utiliser mon imagination | <input type="checkbox"/> 37 | Diriger d'autres personnes |
| <input type="checkbox"/> 13 | Faire des activités diversifiées | <input type="checkbox"/> 38 | Aider les autres directement |
| <input type="checkbox"/> 14 | Être autonome dans mon travail | <input type="checkbox"/> 39 | Avoir beaucoup de responsabilités |
| <input type="checkbox"/> 15 | Avoir un travail stable | <input type="checkbox"/> 40 | L'autonomie professionnelle |
| <input type="checkbox"/> 16 | Prendre des risques | <input type="checkbox"/> 41 | Relever des défis |
| <input type="checkbox"/> 17 | Être actif physiquement | <input type="checkbox"/> 42 | Équilibrer ma vie personnelle et professionnelle |
| <input type="checkbox"/> 18 | Faire mes études dans la région | <input type="checkbox"/> 43 | Travailler à mon compte |
| <input type="checkbox"/> 19 | Travailler à la résolution de problèmes complexes | <input type="checkbox"/> 44 | Travailler sous la supervision d'un patron |
| <input type="checkbox"/> 20 | Travailler dans un endroit tranquille | <input type="checkbox"/> 45 | La compétition |
| <input type="checkbox"/> 21 | Avoir un horaire régulier | <input type="checkbox"/> 46 | Travailler à l'étranger |
| <input type="checkbox"/> 22 | Travailler sous pression | <input type="checkbox"/> 47 | Porter un uniforme |
| <input type="checkbox"/> 23 | La spiritualité | | |
| <input type="checkbox"/> 24 | Prendre des décisions | | |
| <input type="checkbox"/> 25 | L'environnement | | |
- Autres : _____

