

Activité 1

REDÉCOUVRIR MES COMPÉTENCES

Prendre conscience de mes capacités et de mes limites en situation d'handicap



Créé dans le cadre du développement des ressources des Compétences pour Réussir.

Canada

EMPLOI
ONTARIO

Ontario



Financement offert par le gouvernement du Canada dans le cadre de la Subvention canadienne pour l'emploi. Prestation des programmes assurée par le gouvernement de l'Ontario.

Activité 1

Nom : _____

Date : _____

REDÉCOUVRIR MES COMPÉTENCES
ACTIVITÉ 1

Niveau 2 ☐ Emploi ☐ Autonomie ☐ Études secondaires ☐ Études post-secondaires ☐ Apprentissage

Les compétences pour réussir sont des compétences qui nous aident dans un monde qui évolue rapidement. Tout le monde bénéficie de ces compétences. Elles aident à obtenir un emploi, à progresser dans un emploi actuel et à changer d'emploi. Ces compétences aident également à devenir un membre actif de sa collectivité et de réussir une formation.

Consignes

- A. Lis attentivement la définition et les exemples se rattachant à chacune des compétences pour réussir.
- B. Pour chaque compétence, donne au moins un exemple concret qui démontre nettement ta capacité d'accomplir ou d'utiliser cette compétence en tenant compte de tes limites.
- C. Avant de choisir ton exemple, réfléchis à ta façon d'agir dans la situation mentionnée.

1. Lecture

La lecture c'est la capacité à trouver, à comprendre et à utiliser les renseignements présentés sous forme de mots, de symboles et d'images. La lecture aide à comprendre et à interpréter le sens du texte. La lecture est également importante dans les activités quotidiennes, comme comprendre les changements dans les avertissements aux voyageurs et interpréter les messages importants dans des articles.

Exemples :

- Examiner un texte et en dégager les principaux renseignements ou le sens général.
- Lire un texte comme un courriel, un rapport, un article et une série de consignes pour comprendre, apprendre et évaluer.
- Analyser des renseignements provenant de diverses sources ou de textes longs et complexes.

Activité 1

Donne au moins un exemple concret, basé sur des expériences personnelles ou professionnelles, qui démontre que tu es capable d'accomplir ou d'utiliser cette compétence tout en tenant compte de tes limites.

2. Communication

La communication c'est la capacité à recevoir, à comprendre, à considérer et à partager des renseignements et des idées en parlant, en écoutant et en interagissant avec les autres.

Exemples :

- Écouter, fournir ou obtenir des renseignements
- Accueillir, rassurer ou convaincre (servir des clients et discuter d'idées)
- Animer des discussions

Donne au moins un exemple concret, basé sur des expériences personnelles ou professionnelles, qui démontre que tu es capable d'accomplir ou d'utiliser cette compétence tout en tenant compte de tes limites.

Activité 1

3. Rédaction

La rédaction c'est la capacité à partager des renseignements à l'aide de mots écrits, de symboles et d'images.

Exemples :

- Remplir des formulaires simples et complexes.
- Rédiger un texte en vue d'informer ou de convaincre les personnes qui le lisent.
- Rédiger une analyse ou un document de comparaison

Donne au moins un exemple concret, basé sur des expériences personnelles ou professionnelles, qui démontre que tu es capable d'accomplir ou d'utiliser cette compétence tout en tenant compte de tes limites.

4. Calcul

Le calcul c'est la capacité à trouver, à comprendre et à transmettre des renseignements mathématiques présentés sous forme de mots, de chiffres, de symboles et de graphiques.

Exemples :

- Effectuer des calculs, prendre des mesures, modifier des quantités, faire des estimations.
- Gérer des budgets.
- Planifier sa journée et la modifier selon des changements.

Donne au moins un exemple concret, sur basé expériences personnelles ou professionnelles, qui démontre que tu es capable d'accomplir ou d'utiliser cette compétence tout en tenant compte de tes limites.

Activité 1

5. Compétences numériques

Les compétences numériques c'est la capacité à utiliser la technologie et les outils numériques pour trouver, gérer, appliquer, créer et partager des renseignements et du contenu.

Exemples :

- Utiliser les logiciels de traitement de texte
- Créer et modifier des feuilles de calcul
- Utiliser les réseaux sociaux

Donne au moins un exemple concret, basé sur des expériences personnelles ou professionnelles, qui démontre que tu es capable d'accomplir ou d'utiliser cette compétence tout en tenant compte de tes limites.

6. Résolution de problème

La résolution de problème c'est la capacité à cerner, à analyser, à proposer des solutions et à prendre des décisions. La résolution de problèmes aide à suivre les réussites, et à apprendre de son expérience.

Exemples :

- Prendre des décisions.
- Planifier et organiser des tâches.
- Cibler et résoudre des problèmes.

Donne au moins un exemple concret, basé sur des expériences personnelles ou professionnelles, qui démontre que tu es capable d'accomplir ou d'utiliser cette compétence tout en tenant compte de tes limites.

Activité 1

7. Collaboration

La collaboration c’est la capacité à contribuer et à soutenir les autres pour atteindre un objectif commun.

Exemples :

- Travailler en tant que membre d’une équipe.
- Fournir un soutien important aux membres de l’équipe lors de la réalisation d’un projet.
- Participer à des activités de supervision ou de gestion.

Donne au moins un exemple concret, basé sur des expériences personnelles ou professionnelles, qui démontre que tu es capable d’accomplir ou d’utiliser cette compétence tout en tenant compte de tes limites.

8. Adaptabilité

L’adaptabilité c’est la capacité à atteindre ou à adapter des objectifs et des comportements lorsque des changements attendus ou inattendus se produisent, en planifiant, en restant concentrés, en persistant et en surmontant les obstacles.

Exemples :

- Modifier des plans de travail afin de respecter de nouvelles échéances.
- Apprendre à travailler avec de nouveaux outils.
- Améliorer ses compétences grâce à la rétroaction.

Donne au moins un exemple concret, basé sur des expériences personnelles ou professionnelles, qui démontre que tu es capable d’accomplir ou d’utiliser cette compétence tout en tenant compte de tes limites.

Activité 1

9. Créativité et innovation

La créativité et l'innovation c'est la capacité à imaginer, à développer, à exprimer, à encourager et à appliquer des idées de manière novatrice ou inattendue ou encore de remettre en question les méthodes et les normes existantes.

Exemples :

- Découvrir de meilleures façons de faire les choses pour améliorer son efficacité.
- Développer de nouveaux produits.
- Fournir des services d'une nouvelle manière.

Donne au moins un exemple concret, basé sur des expériences personnelles ou professionnelles, qui démontre que tu es capable d'accomplir ou d'utiliser cette compétence tout en tenant compte de tes limites.

- D. Remet ton travail à ta formatrice ou ton formateur qui l'évaluera et te remettra une compilation de tes compétences. Cette compilation pourra t'aider dans ta formation et dans l'atteinte de tes objectifs.

Activité 1

Références :

Ministère de la Formation, des Collèges et des Universités de l'Ontario, Curriculum en littératie des adultes de l'Ontario, Cadre du curriculum, mars 2015.

Compétences pour réussir, section « En apprendre davantage sur les compétences ».HYPERLINK
<https://www.canada.ca/fr/services/emplois/formation/initiatives/competence-reussir.html>

Centre Fora, Guide sur les compétences génériques, 2013.

Bureau de l'alphabétisation et des compétences essentielles, Passeport
https://publications.gc.ca/collections/collection_2010/rhdcc-hrsdc/HS4-74-2-2009-fra.pdf