

CARRIÈRE : LONGUE VUE

Angélique Desgroseilliers, c.o.

Dans le cadre de *Danse Transit*

15 février 2019

OBJECTIFS DE LA PRÉSENTATION

Reconnaître les différentes facettes de son identité professionnelle

Identifier des pistes d'exploration d'activités professionnelles

Redéfinir les carrières possibles pour donner sens à sa vie

CARRIÈRE ET SENS

Pour reprendre ces sages paroles: «I can't get no... satisfaction... But I try and I try...»

- ✓ Qu'est-ce que la carrière ?
- ✓ Comment construire sa carrière ?

QU'EST-CE QUE LA SATISFACTION DANS LA CARRIÈRE ?

«La satisfaction au travail est fonction du degré auquel l'individu trouve le moyen d'exercer ses habiletés, d'exprimer ses besoins, ses valeurs, ses intérêts, ses traits de personnalité et ses concepts de soi»

Super, D.

IDENTITÉ ET CONCEPT DE SOI

Le concept de soi est la façon dont la personne SE perçoit, réfère à un *ensemble de caractéristiques* (goûts, intérêts, valeurs, défauts, etc.), de *traits de personnalité* (incluant les caractéristiques corporelles), de *rôles* et de *valeurs*, que la personne s'attribue, et reconnaît comme *faisant partie d'elle-même*, à l'expérience intime d'être et de se reconnaître en dépit des changements.»

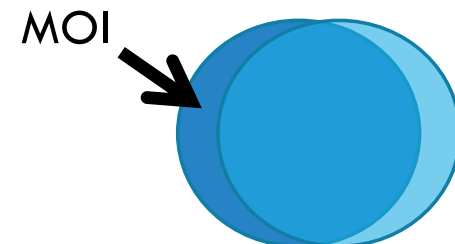
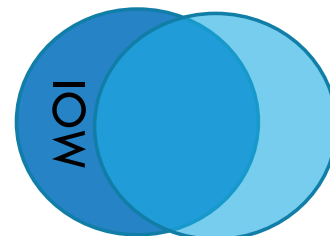
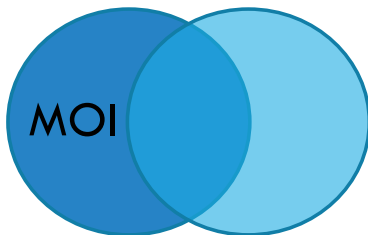
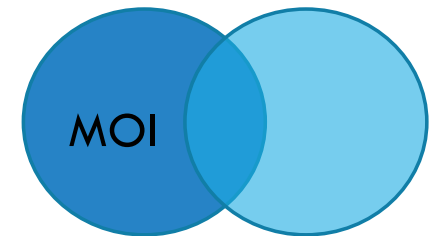
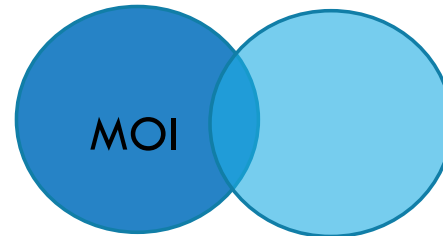
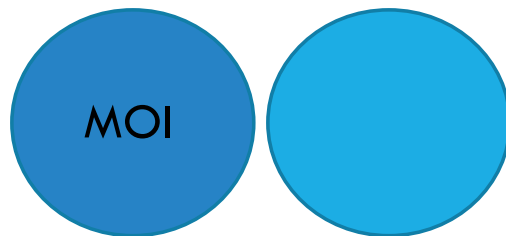
(L'Écuyer *in* Licata, L. & Heine, A. 2012)

IDENTITÉ ET CONCEPT DE SOI

Plusieurs lieux possibles pour façonner nos concepts de soi:

- Le milieu de travail, certes, mais aussi les loisirs et tout autre activité où nous exerçons les différentes facettes de notre personnalité

Parmi les images ci-dessous, laquelle représente le mieux la place qu'occupe la DANSE dans votre concept de SOI professionnel ?



ACTIVITÉ DE RÉFLEXION SUR LES INTÉRÊTS

Quels sont vos champs d'intérêt ?

Quand vous allez dans une librairie, quelle est la première section vers laquelle vous vous dirigez ? La deuxième ? Ensuite ?

Quelles sont les sections de journaux, quels sont les cahiers spéciaux que vous adorez lire dans les journaux ?

Quels sont les sites web que vous consultez et dont vous pouvez passer plusieurs heures : de quels sujets traitent-ils ?

De quel sujet vous pouvez passer des heures à discuter, à échanger ? Si vous pouviez échanger avec un expert international, de quel sujet cet expert sera-t-il spécialiste ?

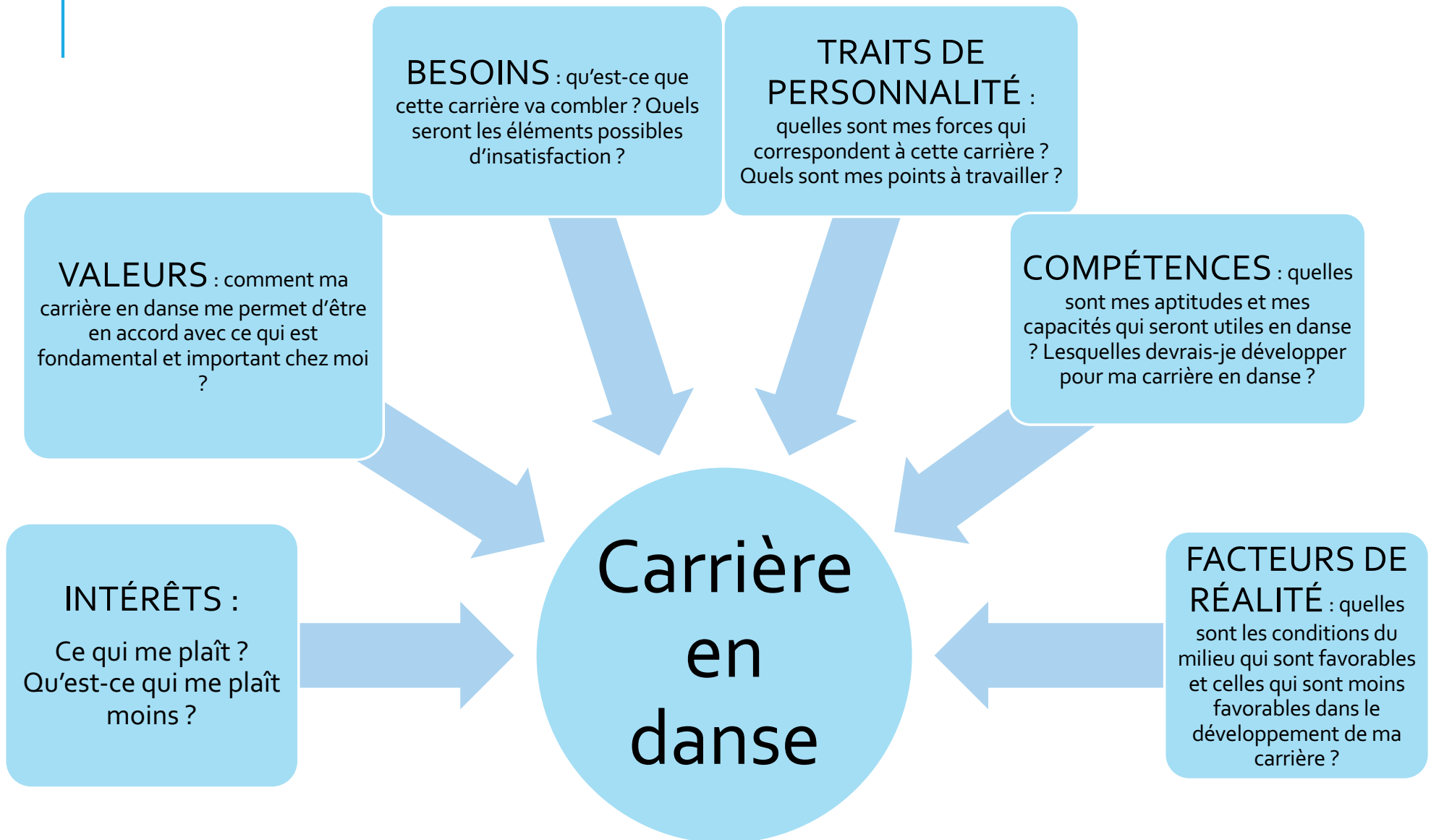
Si vous aviez à suivre une formation sur n'importe quel thème par intérêt, sur quoi porterait la formation ?

ACTIVITÉ DE RÉFLEXION SUR LES INTÉRÊTS

En équipe de deux, échangez sur cette activité à partir des questions suivantes:

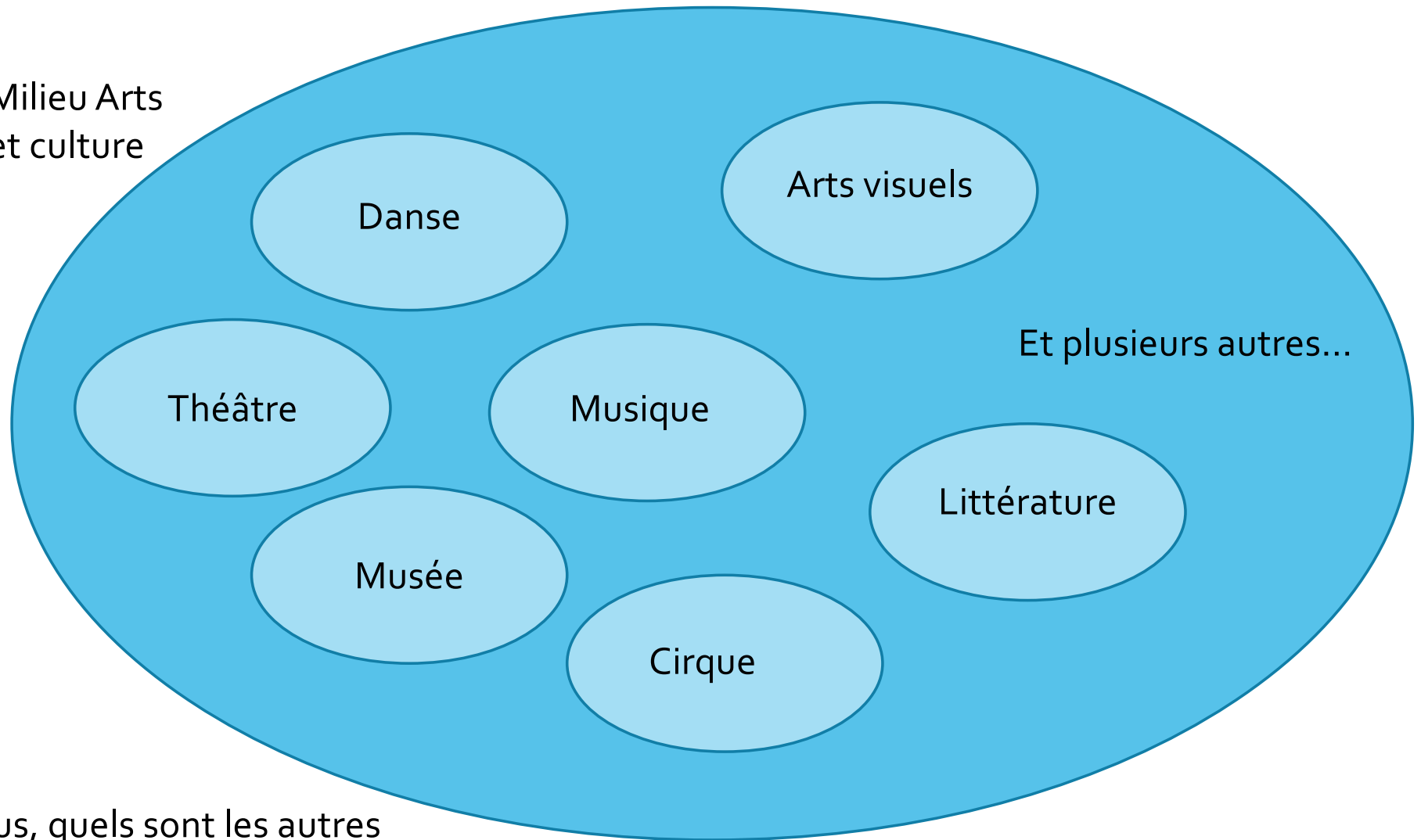
- Présentez vos sujets d'intérêt à votre coéquipier
- Comment vous cultivez actuellement vos intérêts ?
- Qu'est-ce que vous pourriez faire de plus pour cultiver ces intérêts ?
- Identifiez une activité que vous pourriez faire la semaine prochaine en lien avec un de vos champs d'intérêt

CONSTRUIRE SA CARRIÈRE



CONSTRUIRE SA CARRIÈRE

Milieu Arts
et culture



Et vous, quels sont les autres
rôles professionnels que vous
pourriez occuper ?

ACTIVITÉ DE RÉFLEXION SUR LES VALEURS

Transformer une plainte en valeur

Prenez quelques secondes pour vous rappeler du dernier moment où vous avez vécu de la frustration, de l'insatisfaction...

En équipe de 2, explorez ce qui a déclenché cette frustration en analysant le contexte, les comportements des gens autour de vous, etc.

Identifiez la valeur

LES VALEURS

Voici quelques exemples de valeurs:

Autonomie

Variété

Travailler dans ma ville

Reconnaissance

Bien-être d'autrui

Stabilité d'emploi

Harmonie

Exercer du leadership

Ouverture d'esprit

Sécurité financière

Altruisme

Progrès / acquérir de nouvelles connaissances

Prestige

Travailler à mon rythme

Avoir des défis à relever

Pouvoir changer la société

Santé physique et psychologique

Respect des procédures

Créer / concevoir

Intégrité / authenticité

Relations interpersonnelles

Environnement

Conditions de travail

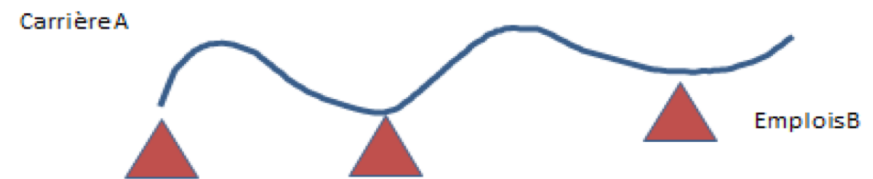
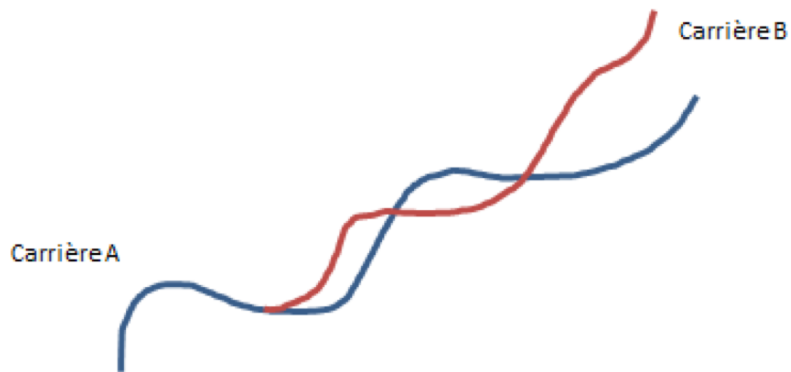
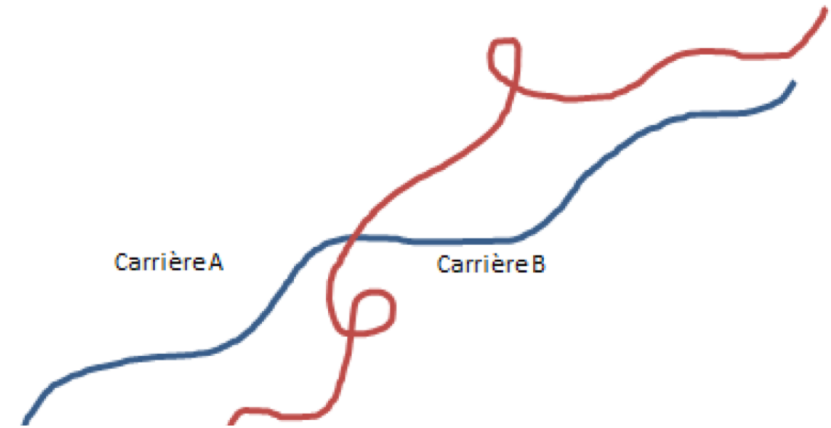
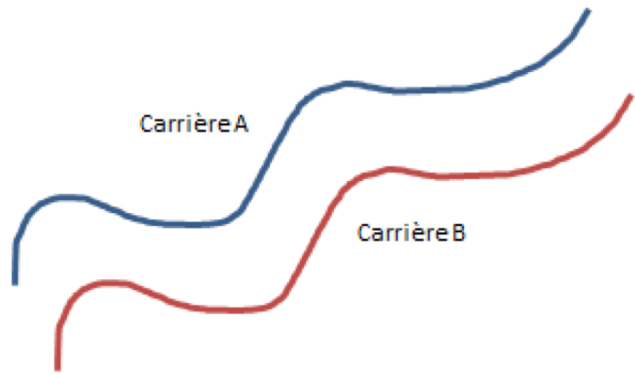
Être mon propre patron

Latitude d'action

Équilibre de vie

Etc.

LES SCÉNARIOS POSSIBLES



ET IL Y A PLUSIEURS AUTRES SCÉNARIOS POSSIBLES...

Construire une carrière dont le scénario a du SENS pour VOUS, en cultivant vos INTÉRÊTS et en vous engageant dans des activités qui correspondent aux différents concepts de votre SOI

Bibliographie

Amundson, N.E. (2009). *Active Engagement: The being and doing of career counselling*. Edition three. Richmond, Colombie-Britannique : Ergon Communication.

Bujold, C. Gingras, M. 2000. *Choix professionnel et développement de carrière. Théories et recherches. 2^e édition*. Gaëtan Morin Éditeur: Québec. 421 p.

Elliott, A. 2008. *Concepts of the Self*. Polity Press: Cambridge. 185 p.

Guichard, J. Huteau, M. 2006. *Psychologie de l'orientation. 2^e Édition*. Édition Dunod: Paris. 394 p.

Licata, L., Heine, A. (2012). *Introduction à la psychologie interculturelle*. Belgique : De Boeck

Savickas, M. L. 2011. *Career Counseling*. Theories of Psychotherapy Series: Jon Carlson and Matt Enklar-Carlson, Series Editors. Washington DC. 186 p.