Adéquation de carrière : Réflexion sur les points forts, les valeurs et les intérêts

Présenté par : Sarah Southey, titulaire d'une maîtrise en travail social et travailleuse sociale inscrite
Thérapeute et coach en emploi
Affiliée au Redpath Centre
sarah.southey@redpathcentre.ca

Autism ONTARIO
see the potential

Au sujet de Sarah

- Diplôme de premier cycle en études du travail et maîtrise en travail social
- Plus de 12 années d'expérience en counselling direct auprès de personnes ayant de la difficulté à trouver et à conserver un emploi
- Counselling d’une clientèle adolescente et adulte sur l’emploi, l'anxiété et les relations sociales
- Mère de trois jeunes garçons et d’un chien
- www.sarahsouthey.com

Le Redpath Centre

The Redpath Centre

Le Redpath Centre est un établissement privé de santé mentale qui se spécialise dans le TSA et les autres troubles neurodéveloppementaux survenant aux diverses étapes de la vie. En plus d'offrir une gamme diversifiée de services cliniques, nous menons des recherches, éduquons les parties intéressées et militons en faveur d'un changement des systèmes.

Nous offrons des services d'évaluation psychologique et en orthophonie, l'ergothérapie, la thérapie individuelle, de couple, familiale et de groupe, ainsi que de coaching professionnel et éducatif.

Bureau principal situé au centre-ville de Toronto, avec des affiliés dans toute la province

Ce dont vous avez besoin pour cet atelier

Papier/stylo ou appareil pour noter des idées

Accès au document sur les compétences et les valeurs

Autres documents utiles : évaluations psychologiques antérieures, et anciens bulletins ou relevés de notes

Au programme

- Compétences/Points forts communs
- Exercice sur les compétences individuelles
- Exercice sur les valeurs
- Intérêts et adéquation
- Relever les défis

Points forts/Compétences



http://www.dudeimanaspie.com/2011/05/aspergers-advantages-in-workplace

L’heure du quiz

1. Vrai/Faux – 90 % des personnes ayant un handicap s’acquittent aussi bien ou mieux de leur travail que leurs collègues non handicapés.
2. Vrai/Faux - Les personnes ayant un handicap s’absentent plus fréquemment de leur travail que leurs collègues.
3. Vrai/Faux - Les personnes ayant un handicap ont un taux de rétention d’emploi de 72 % plus élevé.

Compétences/Points forts communs

- Résolution de problème créative
- Pensée logique
- Souci du détail
- Grand intérêt envers les détails techniques
- Honnêteté
- Précision
- Minutieux
- Aime la routine

Compétences/Points forts communs (suite)

- Loyauté
- Fiabilité
- Persistance
- Consciencieux
- Grande intelligence

Compétences essentielles

- Les compétences essentielles sont les compétences nécessaires pour vivre, apprendre et travailler. Elles sont utilisées dans la collectivité et sur le marché du travail, sous différentes formes et à des niveaux différents de complexité.

Compétences essentielles	Applications typiques	Exemples d'utilisation sur le marché du travail	Exemples d'utilisation dans la collectivité
Lecture Compréhension de documents comportant des phrases ou des paragraphes (p. ex. des lettres et des manuels).	• Repérer des renseignements dans un texte ou en dégager le sens global. • Lire un texte pour comprendre, apprendre, critiquer ou évaluer. • Analyser et synthétiser l'information provenant de sources multiples ou de textes longs et complexes.	Un préposé à la vente d'une compagnie aérienne lit des avis sur un écran d'ordinateur, tels que les exigences spéciales de traitement et l'information sur la météo.	Vous pouvez utiliser cette compétence afin de comprendre le contrat de bail d'un nouvel appartement.
Utilisation de documents Repérage, compréhension ou entrée de l'information (p. ex. textes, symboles et chiffres) dans divers types de documents, tels que des tableaux ou des formulaires.	• Lire des panneaux, des étiquettes ou des listes. • Comprendre l'information sur des graphiques ou des diagrammes. • Remplir des formulaires. • Tracer ou lire des schémas.	Un briqueteur interprète les bleus pour déterminer la hauteur, la longueur et l'épaisseur des murs.	Vous pouvez utiliser cette compétence lorsque vous consultez un horaire d'autobus pour planifier une sortie.

- http
  essentielles/outils/quoi-consistent-comptences-essentielles.html

Points forts individuels

- Examinons de plus près ce dans quoi vous êtes bon(ne) et/ou que vous souhaitez apprendre

Évaluation des compétences : Fiche de travail

Les **compétences transférables** ne sont normalement pas associées à un emploi ou à une tâche en particulier. Elles sont habituellement de nature plus générale et touchent le leadership, la communication, la pensée critique, l'analyse et l'organisation. Il s'agit de compétences qui peuvent être transférées et appliquées dans divers types d'emplois et parcours professionnels.

Imprimez la liste de compétences ci-dessous et, vis-à-vis de chaque compétence, cochez chaque colonne appropriée. ***Plus d'une colonne peut être cochée pour une même compétence.***

1. Quelles sont les compétences que vous avez déjà acquises et avec lesquelles vous êtes à l'aise? Dans la première colonne, indiquez chaque compétence avec laquelle vous êtes à l'aise.
2. Quelles sont les compétences que vous appréciez, sans nécessairement les maîtriser? Dans la deuxième colonne, indiquez les compétences que vous appréciez vraiment.
3. Quelles sont les compétences que vous aimeriez apprendre, acquérir ou perfectionner?

Compétence	1. À l'aise	2. Apprécie/Favorites	3. Aimerait perfectionner
Compétences en communication			
Écrire, réviser, traduire, interpréter ou critiquer des mots			
Parler en public, débattre; faire valoir, présenter ou démontrer une idée			
Faciliter une réunion			
Lire et suivre des consignes			
Comparer ou contre-vérifier deux listes			

Cerner les points forts et les intérêts – Prochaines étapes

- Parlez aux gens qui vous connaissent le mieux et demandez-leur : D’après toi, dans quoi suis-je bon ? Quelles sont mes meilleures qualités?
- Acquérez de l'expérience (bénévolat, coop, entrevues d'information, jumelage en emploi)
- Faites partie d’équipes, de groupes ou de clubs
- Inscrivez-vous à des programmes portant sur les compétences d'emploi, les compétences de vie et les compétences sociales, pour mieux vous préparer à l'indépendance à l’âge adulte

Cerner les points forts et les intérêts (suite)

- Au moyen d’outils structurés qui permettent d’évaluer les compétences, le type de personnalité, les intérêts et les valeurs : Career Cruising (gratuit dans n'importe quelle bibliothèque ou école locale), Myers Briggs, Strong Interest Inventory, John Holland Codes, liens de RHDCC, recherches en ligne, etc.
- De quoi rêviez-vous quand vous étiez plus jeune?
- Testez des idées auprès de quelqu'un (un parent, un enseignant, un mentor, etc.).
- Parlez à l’orientateur de votre l'école, et repensez à votre cours de choix de carrière/de citoyenneté.

Connaissez vos valeurs

- En plus de connaître vos points forts, il importe aussi de savoir ce que vous jugez important!
- « Les valeurs sont ce qui vous guide dans chaque journée, dans chaque tâche, dans chaque rencontre avec une autre personne. »*
- Regardez l'inventaire des valeurs et remplissez-le. Dans votre future prospection d'emploi, il vous faudra chercher des endroits qui correspondent à vos valeurs.

*Richard N. Bolles, *What Color is Your Parachute*?

Valeurs – Ce qui est important à vos yeux

INVENTAIRE DES VALEURS

GRANDE VALEUR	VALEUR	FAIBLE VALEUR	VALEUR	DESCRIPTION
			Aider la société	Faire quelque chose qui contribue à améliorer le monde dans lequel nous vivons.
			Aider les autres	Contribuer directement à aider les autres, individuellement ou en groupe.
			Contact avec le public	Avoir beaucoup de contacts quotidiens avec le public.
			Travailler avec les autres	Travailler au sein d'une équipe à l'atteinte de buts communs.
			Travailler seul	Mener des projets par moi-même, avec peu de contact avec les autres.

*Adapted from www.tufts.edu

Adéquation à l’emploi

- L’adéquation à l'emploi est un concept qui désigne le degré auquel une personne convient au poste qu’elle occupe.
- Le fait de connaître vos compétences, vos intérêts et vos valeurs vous aidera à chercher des emplois qui pourraient vous convenir.
- Il importe également de faire des recherches sur l'entreprise, pour déterminer si ses valeurs et sa culture vous conviennent.
- Une meilleure adéquation améliorera votre confiance et vos chances de réussite!*

*Lorenz, Kurtzing, Frischling, Cuadros et Heinitz (2016)

Des conseils pour relever les défis

- Élaborer un plan de divulgation
- Système de gestion du stress (y compris le stress du milieu de travail)
- Trouver un mentor en milieu de travail
- Appliquer des stratégies de compétences sociales et de bavardage pour identifier un ou deux « amis de travail »
- Encourager votre employeur à organiser des activités sur le thème de la diversité
- Prévoir l'utilisation de « scripts » quand c'est possible
- Naviguer dans le courant des situations sociales

Références/Ressources

- https://ccv.edu/documents/2013/11/skills-inventory-worksheet.pdf/
- https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/competences-essentielles/outils/quoi-consistent-comptences-essentielles.html
- Bissonnette, B. (2009) *The Employer's Guide to Asperger's Syndrome*. Lien : http://www.antiochne.edu/wp-content/uploads/2012/08/ASDEmpGuide.pdf
- The road to inclusion - Integrating people with disabilities into the workplace. (Juillet 2010). Lien : http://www.deloitte.com/assets/Dcom-Canada/Local%20Assets/Documents/About%20us/Diversity/ca_en_dialogue_on_diversity_v2_080710.pdf -

Références/Ressources (suite)

- Endow, J. & Smith Myles, B. (2012). *The Hidden Curriculum of Getting and Keeping a Job.* AAPC Publishing: USA.
- Gaus, V. (2011) *Living Well on The Spectrum*. The Guilford Press: New York.
- Grandin,T. & Duffy, K. (2004). *Developing Talents*. Autism Asperger Publishing Company: Shawnee Mission KS
- Garcia Winner, M. & Crooke, P. (2011). *Social Thinking at Work.* Think Social Publishing and North River Press, California.
- Shelwchuk, R. Careers for Kids! (2013). *How to Help Your Kids Choose a Career.* Smart Start Publishing: Canada

Liens utiles

- www.sarahsouthey.com
- www.redpathcentre.ca
- Onetonline.org
- www.auticon.ca
- ca.specialisterne.com
- http://readywillingable.ca
- https://canadastop100.com/diversity