



Fiche de travail pour la préparation à l'apprentissage et aux métiers spécialisés

Connaître soi-même

1. Je reconnais mes forces en matière de de travail ainsi que ma formation.

Exemples : Travailler avec mes mains, réparer des objets, suivre des instructions étape par étape ou apprendre par l'expérience.

2. Je reconnais les types de formation et de tâches professionnelles qui me posent des défis.

Exemples : rythme rapide, instructions à plusieurs étapes, l'apprentissage en salle de classe.

3. Je suis capable d'identifier les situations et environnements de formation et de travail qui me posent des difficultés.

Exemples : environnements chargés, des bruits intenses ou à gérer plusieurs tâches.



Comprendre le métier spécialisé

Je comprends les principales tâches et attentes du métier spécialisé.

Exemple : tâches kinesthésiques, compétences techniques, sensibilisation à la sécurité et résolution de problèmes.

Je peux identifier les exigences (l'horaire, le rythme de travail, le travail d'équipe, l'environnement) du métier spécialisé.

Exemples : travail posté, travail debout pendant de longues périodes ou travail en étroite collaboration avec d'autres personnes.

Je sais quelles tâches peuvent me causer plus de défis.

Exemples : se souvenir de plusieurs étapes, maintenir son attention ou faire des calculs mathématiques.



Réduire les écarts : renforcement des compétences et croissance

En connaissant mes forces et mes besoins ainsi que les exigences du métier spécialisé, je peux identifier les compétences que je souhaite améliorer.

Exemple : gestion du temps, communication, organisation ou gestion du stress.

J'ai identifié certaines stratégies qui pourraient m'aider à renforcer mes compétences.

Exemple : utiliser des rappels sur votre téléphone, des agendas ou morceler les tâches en plusieurs étapes.

J'ai identifié les personnes et les ressources auxquelles je peux avoir accès pour m'aider à développer mes compétences.

Exemples : parents, enseignants-ressources, enseignants coopératifs ou sites Web.



Réduire les écarts : adaptations et soutiens

Je sais quels adaptations ou soutiens pourraient m'aider à apprendre et à exercer mon métier plus efficacement.

Exemples : instructions écrites, listes de contrôle, temps supplémentaire en formation ou un espace de travail plus calme.

Je comprends que les adaptations ne sont pas accordées automatiquement et doivent être demandées. Je sais à qui m'adresser pour demander des adaptations ou un soutien.

Exemple : Informer mon mentor que je profite davantage des instructions écrites.

Je sais comment demander des adaptations ou un soutien de manière claire et respectueuse.

Exemple : « Je travaille mieux lorsque les instructions sont écrites. Pourrions-nous faire cela ? »