



# Rapport de réorientation professionnelle

**John Sample**

1/30/04



## À propos de ce rapport

Ce rapport fournit une synthèse de vos réponses à l'Indice de personnalité de travail. L'Indice décrit les caractéristiques principales de votre personnalité qui influencent votre méthode de travail, votre façon d'interagir avec votre entourage, et le genre d'activités qui vous plaisent. Le rapport de réorientation professionnelle est conçu en vue de fournir des renseignements et des conseils ponctuels à ceux et celles qui sont en voie d'une réorientation professionnelle.

Toute personne qui doit faire face à une réorientation professionnelle doit prendre le temps d'examiner ses aptitudes et ses préférences. Elle doit ensuite identifier des objectifs précis. Le processus de réorientation professionnelle est souvent plus profitable lorsque l'individu prend le temps de bien planifier ce passage ; il permet également à l'individu d'atteindre plus rapidement son but ultime. C'est la simple logique qui nous dicte de bien identifier le trajet à suivre avant de nous engager sur la route !

À l'intérieur de ce rapport, vous trouverez des descriptions de vos attributs personnels, de vos forces et de vos intérêts dans les domaines suivants : le travail en équipe, le dynamisme, votre façon de travailler, la résolution de problèmes, votre attitude face au stress et aux contraintes, et enfin, la reconnaissance et la gestion du changement. Votre rapport contient également des suggestions relatives à la gestion de votre réorientation professionnelle ainsi que des directives qui vous aideront à amasser l'information appropriée à votre carrière et à concevoir un plan d'action relatif à celle-ci.

La planification de votre carrière et de votre avenir devrait tenir compte des renseignements qui vous touchent personnellement et qui ne sont pas identifiés dans ce rapport, tel que vos aptitudes, vos antécédents académiques, vos compétences, vos expériences passées en matière de travail et de loisirs et enfin, votre situation familiale. Bien que ce rapport vous procure de l'information détaillée, sachez qu'il n'existe aucun test qui peut vous indiquer le choix de carrière que vous devez faire. Vous profiterez pleinement de toute l'information contenue dans ce rapport à la condition de discuter des résultats obtenus avec les personnes qui vous connaissent bien et avec un conseiller professionnel.

## Le travail en groupes

Chaque carrière et chaque réorientation professionnelle implique de l'interaction avec l'entourage. Vos traits de personnalité ont un impact sérieux sur votre façon de travailler avec d'autres et sur votre manière de vous adapter aux transitions professionnelles. Certaines personnes sont de nature extravertie et chaleureuse tandis que d'autres adoptent une attitude plutôt formelle et individualiste. Vos prédispositions à travailler avec des gens influenceront sur le type de carrières et de loisirs qui vous plaisent et sur votre façon de vivre votre quotidien. Ce chapitre du rapport étudie les tendances que vous avez définies en ce qui a trait à votre façon de communiquer avec d'autres et de vous entendre avec eux. Cette étude vous permet d'explorer votre façon d'interagir avec les gens tant dans un contexte social que dans le milieu de travail.

### Travail d'équipe

1	Traditionnel et réservé, travaille mieux seul.	<b>Travail d'équipe</b> ■ . . . . .	Préfère le travail qui requiert l'interaction sociale, aime impliquer les autres.
---	--	--	---

Vous préférez travailler de manière indépendante et vous croyez que vous êtes très efficace quand vous achevez vos tâches seul. Les personnes comme vous se sentent souvent brimées quand elles travaillent en équipe. Résultat : vous préférez éviter le travail en groupe et les tâches qu'il faut compléter en équipe. Typiquement, vous planifiez votre travail seul, et vous n'aimez pas avoir à prendre des décisions avec des groupes ou en comité. Vous recherchez rarement l'accord des autres, et vous êtes à l'aise d'aller de l'avant tout seul. L'aptitude que vous avez à travailler de façon indépendante peut sans doute vous mettre plus à l'aise quand vient le temps de transmettre de la critique constructive et de prendre des décisions qui peuvent être mal accueillies. D'autres pourront vous percevoir comme une personne froide et réservée, mais vos tendances vous permettent d'être efficace dans des situations où le travail doit être effectué seul. Puisque chaque emploi comporte une certaine part de travail en collaboration avec d'autres personnes, vous devez faire un effort pour apporter votre contribution à l'équipe, même si cela vous paraît inefficace. D'autre part, faites en sorte que votre attitude indépendante ne vous empêche pas de percevoir de quelle manière les autres peuvent avancer votre carrière.

### Soucieux du bien-être des autres

3	Inconscient des sentiments des autres, hésite à s'impliquer dans les problèmes des autres.	<b>Soucieux du bien-être des autres</b> ■ . . . . .	Attentif et compréhensif, se préoccupe des autres, compatissant.
---	--	--	--

Dans l'ensemble, vous semblez à l'aise d'entretenir des relations quelque peu distantes et réservées avec les gens. Vous êtes parfois sélectif en matière d'appui aux autres. Vous ne consacrez pas beaucoup de temps à focaliser sur les préoccupations et les sentiments des autres. Cela ne veut pas dire

que vous n'avez pas de sympathie pour les gens ; vous croyez tout simplement que les gens devraient résoudre la plupart de leurs problèmes eux-mêmes. Vous appréciez pouvoir vous détacher émotivement des gens, et il arrive souvent que vous soyez ennuyé ou insatisfait s'il vous faut vous préoccuper trop souvent des problèmes des gens. Il peut même arriver que vous soyez inconfortable dans des situations qui exigent de l'intimité émotive. Le service à la clientèle et les emplois d'aide aux gens sont deux exemples d'emplois qui ne vous plairaient pas. Vous préférez, au contraire, des carrières qui limitent le nombre de relations interpersonnelles. Les emplois que vous aimerez sont ceux qui vous donneront l'occasion d'examiner des questions de manière objective sans avoir à vous préoccuper des sentiments des autres.

### Personne extravertie

<b>6</b>	Calme et réservé, préfère les petits groupes, cherche rarement la compagnie des autres.	<b>Personne extravertie</b> .....■.....	Jaseur et extraverti, aime rencontrer de nouvelles personnes
----------	---	--	--

Dans vos échanges avec les gens, vous êtes chaleureux et bienveillant. Vous êtes à l'aise dans la plupart des situations sociales et vous prenez plaisir à rencontrer de nouvelles personnes. Cependant, vous aimez avoir un peu de temps pour vous-même, pour être seul et rassembler vos idées. Résultat : vous aimerez sans doute le travail qui vous permet de rencontrer d'autres personnes et de socialiser, mais aussi d'avoir du temps pour vous-même. Et bien que vous vous sentiez épuisé à rencontrer trop de personnes, vous serez également harassé si vous êtes trop longtemps sans interaction personnelle. Au moment d'examiner des possibilités de carrière, prenez le temps de déterminer si vos préférences équilibrées seront satisfaites. Utilisez votre savoir-faire social pour communiquer avec les autres et faire du réseautage en vue d'amasser de l'information concernant votre carrière. Prenez ensuite le temps de réfléchir à cette information afin de prendre de meilleures décisions.

### Esprit égalitaire

<b>5</b>	Prend seul des décisions, cherche rarement à demander conseil aux autres.	<b>Esprit égalitaire</b> .....■.....	Prend des décisions après avoir consulté. Travaille bien sous la supervision de quelqu'un d'autre.
----------	---	---	--

13BMN Lorsque vous prenez des décisions, vous cherchez conseil auprès des autres, ou vous agissez de manière autonome, le tout, en fonction de la question du jour. Vous êtes réceptif aux conseils et aux suggestions des autres, et vous reconnaissez le bienfait de faire participer d'autres personnes au processus décisionnel. Toutefois, dans les domaines où vous excellez, vous êtes disposé à agir seul et à ignorer l'avis des autres si cet avis entre en conflit sérieux avec votre ligne de pensée. Vous pourriez vous sentir limité dans des positions dans lesquelles il y a beaucoup de surveillance, ou dans des postes où plusieurs personnes sont impliquées dans le processus décisionnel. Cependant, lorsque vous êtes placé devant des questions problématiques et complexes, vous appréciez pouvoir consulter vos collègues.



## Le travail en groupes - Sommaire de réorientation de carrière

### Moyens d'améliorer votre efficacité personnelle

- vous permettent de travailler de manière autonome et de compléter vos tâches sans avoir à interagir avec d'autres personnes.
- impliquent peu de travail en équipe ou en groupe.
- nécessitent peu d'ouverture d'esprit à l'égard des autres ou même à une appréciation des pensées ou des sentiments des autres.
- vous permettent d'examiner les problèmes de manière objective.
- vous permettent de rencontrer d'autres personnes et d'échanger avec elles, et de passer du temps seul.
- ne nécessitent pas des contacts prolongés avec des étrangers.
- vous permettent de prendre conseil auprès des autres quand il s'agit de prendre des décisions majeures.
- vous accordent la latitude nécessaire pour compléter les tâches dans les disciplines que vous maîtrisez.

### Application de ce rapport

- Surveillez que votre individualité ne vous empêche pas de permettre aux autres de vous aider. Lorsque vous impliquez d'autres personnes, celles-ci peuvent agir à titre de groupe d'appui et vous fournir plus d'information sur les possibilités de carrière.
- Faites en sorte d'être plus ouvert et plus empathique envers les autres. Cette façon d'agir vous aidera à moduler votre manière d'aborder les gens que vous rencontrez au cours de votre réorientation de carrière et vous leur laisserez ainsi une meilleure impression.
- Rencontrez des gens pour recueillir de l'information et établir des contacts qui peuvent vous aider dans votre réorientation de carrière.
- Prenez conseil auprès des autres lorsqu'il vous faut prendre des décisions importantes, mais agissez seul quand il s'agit de questions moins cruciales.

## Dynamisme

Ce chapitre examine les éléments qui vous motivent et votre ligne de conduite en ce qui a trait à la détermination et le respect de vos objectifs. De plus, il explore votre degré d'ambition, votre seuil d'énergie, votre persévérance et vos choix de leadership. Chacun de ces secteurs vise le genre de travail qui pourrait vous intéresser et la façon qu'il vous plairait d'y contribuer votre temps et vos ressources. Exemple : Le succès et l'avancement peuvent être des incitatifs déterminants pour certaines personnes de nature très ambitieuse. Par ailleurs, des personnes ayant un degré d'ambition moins fort peuvent apprécier des valeurs autres que le succès au travail et les promotions. La reconnaissance de ce qui vous motive et la direction dans laquelle vous souhaiteriez voir progresser votre carrière sont, ensemble, une phase majeure dans la détermination des professions idéales pour vous, et elles facilitent votre réorientation professionnelle.

### Ambition

4	Accommodant, non compétitif, met l'accent sur la tâche réalisable, vise des objectifs moins ambitieux.	<b>Ambition</b> . . . . ■ . . . . .	Fixe des objectifs exigeants, entretient de grandes ambitions, fait preuve d'esprit compétitif, motivé à réussir.
---	--	--	---

Dans l'ensemble, vous avez bon caractère et vous avez généralement du plaisir dans une carrière passablement stable. Vous aimez progresser dans votre carrière, mais cette attitude ne semble pas être votre priorité majeure. Vous préférez vous fixer des objectifs réalisables, et vous n'adoptez pas une attitude " gagner à tout prix ". Résultat : vous retirerez de la satisfaction dans les milieux de travail qui focalisent peu sur l'esprit compétitif et où les objectifs de travail ne sont pas démesurément ambitieux. Les milieux de travail très compétitifs ne vous permettront pas, sans doute, d'y donner votre meilleur effort. Les personnes qui affichent des caractéristiques semblables aux vôtres considèrent souvent que la famille et les amis sont aussi, sinon plus, importants que les efforts soutenus d'ambition en vue d'avancer. Résultat : ils déploient plus d'énergie à travailler à des priorités personnelles qu'à faire évoluer leur carrière. Prendre le temps d'apprécier le présent - voilà sans doute le thème principal de votre vie, à l'heure actuelle, et vous préférez focaliser sur des démarches moins compétitives.

### Énergie

4	Aime travailler à une allure constante, n'aime pas travailler sous pression.	<b>Énergie</b> . . . . ■ . . . . .	Plein d'énergie, travaille bien sous pression, porté à s'impliquer dans plusieurs activités.
---	--	---------------------------------------	--

Vous préférez le travail qui avance à un rythme constant et ne comporte pas trop d'exigences ou qui nécessite que vous composiez avec une diversité de tâches. Vous aimez vous trouver moins envahi par

le travail ; vous risquez de vous sentir dépassé si on exige que vous gériez plusieurs projets à la fois. Résultat : vous aurez tendance à être plus heureux et plus efficace dans les positions qui n'exigent pas des accès d'énergie trop fréquentes. Vous préférez également être modéré dans votre usage du temps et n'aimez pas vous engager à outrance. Dans l'ensemble, le travail le plus satisfaisant pour vous sera celui qui offre peu de pression en temps ou en rendement. Puisqu'il vous arrive de dépenser de l'énergie quand vous êtes très occupé, prenez le temps de reconnaître à quel moment vous vous épuisez et faites une pause.

### Persévérance

<b>6</b>	Préfère le travail dont on peut s'acquitter rapidement, n'aime pas avoir à surmonter les obstacles.	<b>Persévérance</b> .....■.....	Aime surmonter les obstacles, persévérant, travaille jusqu'à l'achèvement de la tâche.
----------	---	------------------------------------	--

D'ordinaire, vous démontrez une assiduité et une volonté semblable à celles de la plupart des gens. Au travail, vous aurez la motivation voulue pour terminer vos tâches, mais vous serez porté à remettre à plus tard les projets qui suscitent peu votre intérêt ou les projets difficiles. Lorsque le travail vous oblige à surmonter quelques obstacles et à cibler des tâches exigeantes, vous paraissez satisfait de réussir à les compléter. Cependant, si les projets exigent beaucoup de temps et comportent des problèmes majeurs, vous pourriez être mécontent et vous décourager. C'est pourquoi le type de travail que vous aimerez le plus comprendra un heureux mélange de tâches difficiles qui exigent de l'assiduité et d'autres tâches que vous pourrez achever sans trop d'effort. Ceci vous permettra de focaliser sur les tâches plus faciles quand vous avez plus de difficulté à vous motiver à accomplir ces autres tâches qui requièrent beaucoup d'assiduité.

### Leadership

<b>5</b>	Évite les postes de leadership, fait preuve d'une attitude consultative, heureux de laisser aux autres le soin de diriger.	<b>Leadership</b> .....■.....	Assume les positions de leadership, esprit dominateur et énergique, aime exercer une influence sur les autres.
----------	--	----------------------------------	--

Au travail, vous êtes disposé à prendre les affaires en charge, mais vous êtes également à l'aise de laisser aux autres le soin de jouer un rôle directeur. Quand c'est nécessaire, ou si la situation l'exige, vous assumerez un rôle de leadership pour donner des directives et des instructions aux autres. Toutefois, vous ne voulez pas toujours exercer ce degré élevé de responsabilité rattaché au rôle de leader. Vous préférez plutôt passer d'un rôle de leader à un rôle de subalterne selon la tâche. Dans ces domaines où vous avez l'expertise et les compétences nécessaires, vous aimez bien être en position de leadership. Cependant, quand vos talents ou votre habileté sont limités, vous êtes heureux de laisser aux autres le soin de prendre les choses en main.

## **Dynamisme - Sommaire de réorientation de carrière**

### **Moyens d'améliorer votre efficacité personnelle**

- impliquent plusieurs réalisations non-compétitives.
- vous permettent de maintenir un équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle.
- comportent aucune ou peu de contraintes de temps ; le milieu de travail est détendu.
- vous permettent de travailler à un rythme soutenu.
- comportent un mélange de tâches exigeantes qui nécessitent un effort tenace et des tâches qui peuvent être accomplies rapidement.
- impliquent du travail qui n'exige pas beaucoup de temps ou qui n'est pas laborieux.
- vous permettent d'assumer un rôle de leadership dans des situations qui traitent de votre domaine de compétences.
- vous permettent de jouer un rôle de subalterne dans des situations où votre expertise ou vos compétences ne sont pas appropriés.

### **Application de ce rapport**

- Dans certaines situations, vous serez plus efficace si vous adoptez une attitude de collaboration plutôt qu'une manière compétitive.
- Consacrez plus de temps et d'énergie aux activités reliées à votre réorientation professionnelle et développez une meilleure tolérance à une vie bien remplie. Après avoir entamé un projet ou une activité, vous pourrez constater que les exigences en énergie ne sont pas aussi importantes que vous l'avez imaginé.
- Surveillez de ne pas baisser les bras trop tôt devant des tâches difficiles. Cherchez des trucs pour vous motiver à persister devant les tâches ardues qui occupent beaucoup de temps.
- Assumez le contrôle des tâches ou des projets quand vous avez les compétences et l'expertise pertinentes. Dans les domaines où l'expérience vous fait défaut, fiez-vous aux conseils des autres.

## Orientation de la tâche

Chaque individu adopte une démarche singulière face au travail. La diversité des méthodes de travail repose sur le souci du détail de chaque personne, sur la confiance qu'on peut avoir en elle et sur son goût de l'ordre et de l'orientation. Certaines personnes préfèrent travailler dans un environnement ordonné, et elles sont consciencieuses. D'autres vont examiner les questions dans leur ensemble et adoptent une attitude décontractée. Vos choix dans de tels scénarios vont influencer sur les types de tâches et les milieux de travail qui pourront vous plaire.

### Souci du détail

<b>5</b>	Se concentre sur les questions d'ordre global, peu préoccupé par les détails, prend des raccourcis pour rencontrer les échéances.	<b>Souci du détail</b> .....■.....	Systematique, méthodique, aime le travail détaillé.
----------	---	---------------------------------------	---

Vous voyez assez bien les détails, mais vous aimez également focaliser sur des questions plus vastes. Quand un travail exige que vous portiez une attention soutenue aux détails, peu vous échappe. Vous appréciez également le travail qui ne se soucie pas du détail, et vous aimerez sans doute les tâches qui vous permettent de faire les deux. Vous avez tendance à adopter une attitude logique et systématique face à votre travail, et vous aimez à ce que les choses soient faites au meilleur de vos capacités. Toutefois, quand il faut faire les choses rapidement, vous êtes disposé à aller au plus vite pour respecter les échéances. Vous mettez beaucoup d'effort à établir un juste milieu entre l'efficacité et la précision dans votre travail. Pour les tâches simples, vous aimerez un environnement de travail qui vous permet de travailler sans avoir à planifier ou à porter une attention soutenue aux détails. Cependant, pour les tâches plus complexes, vous aurez du plaisir à consacrer du temps et de l'énergie à réexaminer votre travail pour vous assurer qu'il respecte vos normes.

### Respect des règles

<b>9</b>	Aucunement limité par les règles, préfère des directives plus générales que spécifiques.	<b>Respect des règles</b> .....■.....	Respecte les règles et les directives même quand c'est inopportun, aime les directives précises.
----------	--	--	--

Dans votre carrière vous aimez travailler selon les règles et vos normes éthiques sont très élevées. Vous accordez plus d'importance au respect rigoureux des règles qu'à la liberté d'agir comme bon vous semble. Vous aimez avoir des directives précises à suivre, et vous êtes mal à l'aise quand on ne respecte pas les règles. Vous réfléchissez sérieusement à ce qui est approprié et opportun quand il s'agit de prendre des décisions et agir. On vous perçoit comme une personne très consciencieuse. Vous appliquez strictement les règles même quand cela vous gêne personnellement de le faire. Résultat : vous aimerez travailler dans des milieux ordonnés dans lesquels il y a peu de fluctuations dans la manière de faire les

choses. Dans des situations dans lesquelles il faut faire entorse aux règles ou les ignorer, vous risquez d'être stressé.

### Quelqu'un en qui on peut avoir confiance

3	Accorde moins d'importance au respect des échéances, fait preuve d'insouciance face aux exigences du travail.	<p align="center"><b>Quelqu'un en qui on peut avoir confiance</b></p> <p align="center">. . . ■ . . . . .</p>	Stable, respecte les obligations et les échéances.
---	---	---	--

Vous êtes tout à fait disposé à déplacer les échéanciers et à modifier les priorités, car vous jugez qu'ils sont flexibles. Lorsque surviennent des situations plus importantes, vous modifierez rapidement votre horaire et vous mettrez les tâches moins urgentes en attente. Parfois, il en résulte que vous n'accomplissez rien du tout. Cette attitude vous permet de bien travailler dans des situations qui comportent des exigences qui fluctuent constamment et dans lesquelles les priorités changent de jour en jour. Dans les milieux où les priorités évoluent rarement, l'excitation qu'entraîne le défi de plusieurs exigences risque de vous manquer.

## Orientation de la tâche - Sommaire de réorientation de carrière

### Moyens d'améliorer votre efficacité personnelle

- sont passablement organisés, un milieu où le travail se fait dans un encadrement structuré.
- ne vous obligent pas à consacrer beaucoup de temps à analyser les détails.
- ont des directives particulières qu'il faut respecter.
- comportent peu de fluctuations dans la façon de compléter des tâches.
- vous pouvez déplacer l'ordre des priorités et ignorer les échéanciers lorsque surviennent des activités majeures.
- où l'ordre des priorités change quotidiennement, et il vous faut équilibrer des exigences fluctuantes.

### Application de ce rapport

- Fixez-vous un ensemble d'objectifs qui définissent ce que vous aimeriez accomplir au cours de votre réorientation professionnelle. Focalisez ensuite sur les détails particuliers et les tâches que vous devez accomplir en vue d'atteindre ces objectifs.
- Vérifiez souvent à ce que les méthodes que vous utilisez dans votre réorientation de carrière sont efficaces. Adoptez une stratégie qui examine et remet en question votre réorientation de carrière en vue de l'améliorer.
- Achevez vos obligations et vos engagements dans les délais prescrits. Évitez que votre attitude décontractée face à vos priorités ne porte les autres à vous percevoir comme une personne sur qui on ne peut pas compter.

## Résolution de problèmes

La résolution de problèmes en milieu de travail est une tâche primordiale au cours de la réorientation professionnelle. Bien que la nature des problèmes qui doivent être résolus peut varier, en général les gens adoptent sensiblement la même formule pour les résoudre. D'ordinaire, la résolution de problèmes implique deux activités essentielles, soit l'analyse de l'information et l'élaboration de solutions. Les caractéristiques de votre personnalité agissent sur la façon dont vous accomplissez chacune de ces tâches. Certaines personnes adoptent une attitude très analytique à l'examen de l'information, et elles focalisent sur des solutions bien logiques. D'autres se fient à leur instinct lorsqu'elles examinent l'information et elles tendent à rechercher des solutions à la fois originales et innovatrices.

### Innovation

<b>4</b>	Préfère utiliser des méthodes préétablies et créer à partir de celles-ci, évite les idées non traditionnelles.	<b>Innovation</b> . . . . ■ . . . .	Esprit créatif, original, aime résoudre les problèmes, fait preuve de curiosité intellectuelle.
----------	--	--	---

Vous vous décrivez comme une personne réaliste et terre-à-terre. Vous focalisez généralement vos efforts sur quelques sujets et vous travaillez à chercher des solutions pratiques aux problèmes. Vous préférez travailler selon des méthodes éprouvées à moins qu'on vous donne de fortes raisons de changer votre façon de faire. Vous avez tendance à mépriser les idées non traditionnelles ou celles qui n'ont pas encore démontré leur utilité. Vous adoptez, d'ordinaire, une attitude prosaïque et vous portez une attention soutenue aux idées pratiques. Résultat : il est peu probable que vous vous définissiez comme une personne à l'esprit créatif ou que vous aimiez le travail qui vous oblige à offrir des idées originales. Vous préférez plutôt bâtir à partir des idées des autres et à focaliser sur des problèmes bien fondés dans la réalité.

### Raisonnement analytique

<b>2</b>	Spontané, prend des décisions rapidement, se fie à ses instincts pour déterminer ses choix et ses décisions.	<b>Raisonnement analytique</b> . ■ . . . .	Esprit analytique, prudent et décidé, adopte une approche logique à la résolution de problèmes.
----------	--	---	---

Quand il vous faut résoudre des problèmes, vous vous fiez à vos instincts et vous faites confiance à vos pressentiments. Vous n'êtes pas motivé à consacrer beaucoup de temps à scruter des problèmes ou les revoir. Plutôt que d'analyser de vastes quantités d'information, vous vous fiez à une approche instinctive pour prendre des décisions. Résultat : vous êtes déterminé et vous tirez vite vos conclusions. Vous avez tendance à mépriser l'analyse de vastes quantités d'information, et vous n'aimez pas étudier toutes les facettes des problèmes. Votre attitude moins prudente se retrouve chez les personnes qui aiment le risque et ont une nature d'entrepreneur. Vous préférez vous attaquer aux tâches de manière expéditive

sans consacrer trop de temps à la planification ou à la réflexion. Dans les milieux de travail où il vous faut analyser rapidement les problèmes et prendre des décisions sans délai, vous serez parfaitement à l'aise et vous vous y plairez. Le travail qui risque de vous ennuyer est celui dans lequel vous devez recueillir et analyser de vastes quantités de données.

## Résolution de problèmes - Sommaire de réorientation de carrière

### Moyens d'améliorer votre efficacité personnelle

- implique l'exploration de solutions pratiques aux problèmes.
- vous permettent de bâtir à partir des idées des autres.
- ne nécessitent aucun esprit créatif ou inventif.
- exigent que vous preniez vos décisions de manière intuitive plutôt que de faire l'analyse d'une grande quantité de données.
- impliquent un certain degré de risque et sont de nature entrepreneuriale.

### Application de ce rapport

- Vous vous décrivez comme étant une personne réaliste et matérialiste. Vous préférez vous en tenir à une méthodologie éprouvée à moins qu'il y ait une raison valable de la changer. Apprenez à reconnaître à quel instant les solutions du passé ne s'appliquent plus dans le présent ; optez pour une approche plus originale.
- Vous êtes plutôt de nature méfiante face aux idées non traditionnelles ou celles qui n'ont pas encore démontré leur utilité. Ayez l'esprit ouvert aux choix de carrière inusités et optionnels.
- Lorsque vous résolvez des problèmes, vous avez tendance à vous fier à votre instinct. Vous préférez aborder des projets et des travaux de manière expéditive sans consacrer beaucoup de temps à la planification à la délibération. Cependant, pour mieux réussir une réorientation professionnelle, il faut prendre le temps d'examiner des objectifs de carrière et planifier la recherche d'emploi.
- Ne vous fiez pas uniquement à votre instinct pour prendre des décisions majeures. Prenez le temps d'examiner judicieusement l'information disponible et discutez-en avec d'autres. Vous éviterez ainsi de prendre des décisions que vous pourriez regretter plus tard.

## Vivre avec les contraintes et le stress

### Maîtrise de soi

<b>5</b>	Esprit ouvert tant dans le raisonnement que dans les émotions, peut s'impatienter et se vexer facilement.	<b>Maîtrise de soi</b> . . . . . ■ . . . . .	Demeure calme, n'éprouve pas ses sentiments devant les autres, lent à la colère.
----------	---	---	--

Vous vous percevez comme une personne raisonnablement calme et de bon caractère, et vous vous vexez uniquement quand les choses vont mal. Il est nécessaire que vous conserviez votre sang-froid, et vous travaillez fort à cacher vos émotions pour éviter qu'elles ne soient mal perçues. Bien que vous préféreriez conserver une maîtrise de vous-même, les gens vont sans doute découvrir vos sentiments la plupart du temps. Comme plusieurs personnes, vous avez des hauts et des bas, et vous pouvez ressentir des frustrations quand vous devez faire face à des obstacles tels que des changements au programme. Vous paraissez pouvoir bien évoluer dans les situations stressantes, mais vous serez sans doute plus à l'aise dans les situations dans lesquelles les passions ne sont pas avivées. Lorsque vous avez à faire face à plusieurs difficultés, vous pourrez vous impatienter ou vous vexer contre vos collègues. Dans des moments de grande tension, vous aurez à faire preuve de beaucoup de sang-froid et de concentration pour conserver votre égalité d'humeur et aborder les tâches de façon équilibrée.

### Tolérance au stress

<b>4</b>	N'aime pas travailler sous pression, éprouve de la difficulté à se détendre, devient facilement angoissé.	<b>Tolérance au stress</b> . . . . . ■ . . . . .	Tolère bien le stress, capable d'accepter plusieurs exigences, ne se sent pas visé personnellement par la critique.
----------	---	---	---

Vous préférez le travail reposant, sans pression. Vous avez tendance à être moins décontracté face aux événements de la vie et vous êtes anxieux avant un événement important. Dans des situations très exigeantes, vous vous sentez souvent stressé et devenez rapidement tendu et inquiet. Vous avez tendance, également, à être sensible à la critique et à la rétroaction (feedback) négative ; souvent, vous vous croyez visé personnellement. Parce que vous vous sentez stressé et anxieux assez rapidement, vous êtes généralement porté à modifier votre comportement ou à vous forcer à terminer les tâches ou même à vous préparer à faire face à des impondérables stressants. Résultat : vous êtes généralement bien préparé. Les emplois qui vous satisferont sont ceux dont l'environnement de travail comporte des exigences limitées.

## **Vivre avec les contraintes et le stress - Sommaire de réorientation de carrière**

### **Moyens d'améliorer votre efficacité personnelle**

- n'exigent pas que vous ayez à travailler dans des situations où vous devez dissimuler vos émotions.
- vous permettent d'exprimer vos émotions, qu'elles soient de nature positive ou négative.
- comportent peu de tâches ou de situations exigeantes ou stressantes.
- se déroulent dans un environnement calme et détendu.

### **Application de ce rapport**

- Vous vous percevez comme une personne raisonnable calme et de bon caractère ; vous exhibez de la frustration uniquement quand les choses vont très mal. La réorientation de carrière implique souvent des situations décevantes ou négatives. C'est pourquoi il est important pour vous de conserver une bonne maîtrise et de retenir vos émotions pour éviter qu'elles ne soient perçues de façon négative. Évitez de revivre des expériences malheureuses au cours de votre réorientation professionnelle.
- Partagez vos pensées et vos sentiments avec les personnes qui sont proches de vous. En agissant ainsi, vous serez plus en mesure de clarifier vos préférences professionnelles et élaborer des objectifs de carrière. Vous y découvrirez également tout un réseau de personnes disposées à vous offrir de l'encouragement et de l'aide.
- Vous avez tendance à être moins détendu face à certaines choses, et vous êtes anxieux devant des événements majeurs ou des tâches importantes. Ne vous souciez pas des choses sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle ; tournez-vous plutôt vers les activités moins stressantes quand vous vous sentez épuisé.
- Toute réorientation professionnelle comprend quelques situations stressantes. Apprenez les techniques de gestion du stress qui aident à vous détendre. De plus, apprenez à bien accepter la critique de manière constructive et non de façon personnelle. Enfin, focalisez sur la manière que cette critique peut vous contribuer à vous améliorer.

## Reconnaître et gérer le changement

### Initiative

<b>6</b>	Préfère le travail régulier, entreprend de nouveaux projets uniquement après en avoir discuté avec d'autres.	<b>Initiative</b> . . . . . ■ . . . . .	Proactif, fait preuve d'un esprit d'initiative rapide, prend plaisir à reconnaître les défis et à les relever.
----------	--	--	--

Face à de nouvelles possibilités, vous êtes en mesure de les évaluer et de les actualiser. Cependant, vous n'êtes pas constamment à la recherche de nouveaux défis et vous ne profitez pas de toutes les occasions qui se présentent à vous. Vous êtes disposé à accepter de nouvelles responsabilités, mais vous aimez également avoir une certaine stabilité et une certaine constance tant dans votre travail que dans votre vie privée. De cette façon, votre style ressemble à celui de la plupart des gens. Au cours d'une réorientation professionnelle, il est essentiel d'accepter de nouvelles responsabilités et de consacrer du temps à cibler de nouvelles possibilités. Il est également important de demeurer fidèle aux activités structurées et moins stimulantes qui font partie du mode transitionnel. Vos préférences, dans ce domaine, devraient vous aider à bien faire avancer votre carrière. Les emplois que vous trouverez agréables sont ceux qui vous procureront un heureux mélange de responsabilités structurées et de nouveaux défis à relever.

### Flexibilité

<b>5</b>	Aime la discipline et la prévisibilité, préfère l'adaptation à l'innovation.	<b>Flexibilité</b> . . . . . ■ . . . . .	Préfère la diversité et la nouveauté, s'adapte rapidement au changement, n'apprécie pas la routine.
----------	--	---	---

Vous aimez un peu de diversité dans votre vie et vous êtes de nature assez flexible. Vous appréciez des activités nouvelles et intéressantes, et vous vous ennuyez si le travail ou les activités de votre vie deviennent routiniers. Si les choses deviennent trop bien structurées ou figées, vous pourriez partir à la recherche de nouvelles activités pour injecter de l'animation dans votre vie. Bien que vous acceptiez bien le changement, vous appréciez aussi une vie quelque peu stable et prévisible. Si on vous demande de trop vous adapter, vous pourriez vous sentir dépassé. Dans des périodes de changement, vous préférez que ces changements se produisent à un rythme plus ralenti pour vous accorder le temps nécessaire de vous y ajuster. Dans une réorientation de carrière, vous devrez prendre le temps qu'il faut pour vous habituer à l'adaptation qu'on exigera de vous. Cependant, le plaisir que vous prenez à apprécier la diversité vous aidera certainement à bien vous ajuster.

## Reconnaître et gérer le changement - Sommaire de réorientation de carrière

### Moyens d'améliorer votre efficacité personnelle

- vous donnent de nouvelles responsabilités, mais vous procurent également une certaine stabilité et une constance.
- vous procurent un heureux mélange de tâches structurées et de nouveaux défis à relever.
- vous permettent de focaliser plus sur l'achèvement de vos tâches actuelles que sur les nouvelles occasions d'affaires.
- comportent un peu de diversité, mais le travail, dans son ensemble, est généralement stable et change lentement.
- exigent de la flexibilité pour assurer l'adaptation à un nombre raisonnable de changements.
- implique quelques tâches routinières.

### Application de ce rapport

- Vous êtes disposé à accepter de nouvelles responsabilités, mais vous appréciez également une certaine constance et de la stabilité dans vos activités de travail et dans votre vie privée. Au cours d'une réorientation de carrière, il est nécessaire d'accepter de nouvelles responsabilités et de consacrer du temps à cibler de nouvelles possibilités. Il faut aussi se borner à travailler aux tâches moins intéressantes mais bien structurées.
- Discutez des options de carrière potentielles avec des personnes que vous connaissez bien. Assurez-vous que votre recherche de stabilité n'influe pas de façon négative sur votre examen de nouvelles possibilités de carrière.
- Bien que le changement ne vous déplaît pas, vous appréciez une certaine constance et de la continuité dans votre vie. Au moment de cibler des possibilités de carrière, vous devez reconnaître qu'il vous faut un peu de flexibilité et il vous faudra assouplir certains aspects de votre vie. Prenez donc le temps de réfléchir à tout ce qu'une réorientation de carrière implique ; acceptez les divers changements qu'il vous faudra faire dans un tel cas.
- Apportez des changements à votre plan de carrière uniquement lorsque nécessaire et non simplement parce qu'il vous faut un peu de nouveauté. Examinez votre réorientation de carrière avec une perspective optimiste qui focalise sur la façon dont le changement peut améliorer votre vie.



## Exercices de révision et de planification de carrière

Ce rapport de réorientation professionnelle de l'Indice de personnalité de travail définit de quelle manière vos préférences personnelles se rapportent à votre façon d'aborder vos tâches, et les divers genres d'activités qui vous plaisent et que vous jugez très satisfaisants. L'analyse de votre situation actuelle constitue la première étape de la planification de vos objectifs de carrière. Après avoir examiné la documentation concernant vos préférences, il est bon de prendre le temps de faire une revue de l'information et de commencer à fixer des objectifs.

Lorsqu'ils sont aux prises avec des décisions concernant leur carrière, la plupart des gens cherchent à amasser de l'information sur eux-mêmes afin de cibler les occasions possibles de carrières. Les gens veulent aussi des directives sur la façon de planifier en vue de l'avenir et souhaitent prendre les bonnes décisions. Il est essentiel de reconnaître qu'il n'existe aucun test qui peut vous donner des réponses assurées quant au cheminement de carrière qu'il vous faut suivre.

Le rapport de réorientation professionnelle de l'Indice de personnalité de travail peut vous aider à reconnaître vos forces exceptionnelles et à acquérir une connaissance approfondie des types de travail et d'activités qui vous plairont et dans lesquels vous aurez sans doute du succès. Les pages qui suivent renferment un certain nombre d'exercices qui vous orienteront dans le processus de cueillette de renseignements concernant vos intérêts et vos forces professionnels, et vous aideront à structurer un plan de développement de carrière. En élaborant ce plan et en consacrant tous vos efforts à atteindre vos objectifs, vous aurez beaucoup plus de succès à vivre l'expérience de la réorientation professionnelle.

## Mes forces professionnelles

Lisez attentivement votre rapport et mettez au premier plan les secteurs qui traitent de vos forces. Inscrivez ci-après, dans vos propres mots, ce que vous jugez être vos forces personnelles.

Le travail en groupes

Dynamisme

Orientation de la tâche

Résolution de problèmes

Vivre avec les contraintes et le stress

Reconnaître et gérer le changement

## Les intérêts professionnels

Lorsque vous faites la rétrospective de vos expériences, quelles activités de travail et de loisirs vous ont donné le plus grand sentiment de satisfaction ou de réalisation ?

De quelle façon vos expériences et vos attirances ont-elles rapport aux activités et aux compétences requises pour le type de travail qu'on exige des gens qui font le type de travail que vous aimeriez faire ?

## Ébaucher un plan de développement de carrière

La mise au point d'un plan de carrière détaillé et complet renfermant les objectifs et les échéanciers précis est l'une des étapes les plus cruciales de la gestion réussie d'une réorientation professionnelle. Trop souvent, les personnes impliquées dans une réorientation de carrière s'attardent à préparer des curriculum vitae, à présenter des demandes d'emploi ou à choisir la voie de la retraite sans s'arrêter à planifier leurs activités. Résultat : les gens emploient des techniques de recherche d'emploi médiocres, ou ils prennent des décisions qu'il leur arrive de regretter plus tard.

Le meilleur point de départ pour les gens en voie de réorientation de carrière est l'identification de leurs forces, de leurs préférences et de leurs objectifs. Le temps que vous consacrez à planifier votre réorientation professionnelle rend le processus beaucoup plus satisfaisant, et vous atteindrez vos objectifs plus rapidement. Il est tout à fait naturel de reconnaître la direction que vous voulez prendre avant d'entreprendre le voyage.

Il vous faut un sens d'orientation à la fois concret et logique pour atteindre les objectifs recherchés. Vos objectifs devraient être liés à vos forces et à vos intérêts en milieu de travail. Des objectifs trop idéalisés peuvent vous démotiver tandis que des objectifs trop modestes risquent d'ébranler votre confiance. En répondant aux questions qui suivent, vous pouvez élaborer des objectifs de carrière qui vous permettront d'utiliser votre plein potentiel. Inscrivez les réponses sur une feuille à part.

1. Quel emploi, quelle carrière ou quelles activités de loisirs aimeriez-vous connaître davantage ou cibler pour l'avenir ? Quels sont, sur l'ensemble, vos objectifs de carrière ? Plus vos objectifs sont précis, plus vous aurez de la facilité à vous motiver à les atteindre.
2. Quelle expérience ou quelle formation vous faut-il pour vous amener à l'étape suivante de votre carrière ?
3. Quelles sont les démarches les plus fondamentales que vous pouvez entreprendre pour améliorer votre rendement et vous donner plus de satisfaction dans la vie ?
4. Examinez les secteurs de votre rapport qui ont trait à la gestion efficace de la réorientation professionnelle. Que vous faut-il faire pour vous assurer d'atteindre vos objectifs ? Dressez la liste des étapes et des activités particulières.
5. Que devrez-vous cesser de faire qui porte entrave actuellement au succès que vous recherchez ?
6. Quels échéanciers vous faut-il fixer pour vous assurer d'atteindre vos objectifs ?

## Révision de votre plan de développement

Après avoir répondu aux questions précédentes et après avoir ébauché les notions de base de votre plan de développement de carrière, accordez-vous le temps d'examiner ce que vous avez observé et prenez note de ce qui suit :

Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans votre plan ?

Que vous faut-il faire pour améliorer votre plan ?

Quels aspects de votre plan aimeriez-vous discuter avec des gens que vous respectez - parent, conjoint(e), bon(ne) ami(e), conseiller en orientation de carrière ? C'est maintenant le meilleur moment de le faire.

Au fur et à mesure que vous avancez dans votre carrière, revenez à l'occasion sur votre plan de développement de carrière et examinez ce que vous y avez écrit. Au fur et à mesure que les circonstances de votre vie évoluent, divers aspects de votre carrière devront sans doute être adaptés ou modifiés. En faisant un suivi constant de vos préférences et de vos forces, et en vous fixant des objectifs réalistes, vous aurez plus de facilité à atteindre le progrès que vous souhaitez dans votre carrière. Bon succès !