

Conseils pour garder un emploi

Obtenir un emploi demande beaucoup d'efforts et une fois que tu as trouvé celui qui te convient, tu dois savoir comment le conserver. Il est donc important d'améliorer tes habitudes et tes attitudes pour développer des compétences professionnelles qui t'aideront non seulement à trouver, mais aussi à garder un emploi. Une bonne éthique de travail te permet à la fois de gagner ta vie et d'avoir une vie équilibrée.



Les conseils suivants font référence à quelques compétences que tu peux maîtriser dans la vie de tous les jours et transférer au monde du travail.

1. Sois présent et ponctuel

Rends-toi au travail chaque jour et arrive à temps. Si tu es malade, n'oublie pas de téléphoner à ton patron dès que possible. Le travailleur qui arrive en retard, quitte tôt ou travaille trop lentement vole le temps de l'employeur.

2. Travaille fort

C'est tout à fait normal de jaser avec ses collègues ou de faire un appel personnel ici et là. Mais n'abuse surtout pas. Une personne qui travaille moins fort met son emploi à risque. Concentre-toi sur ton travail.

3. Sois honnête et intègre

Sois honnête avec tes collègues et suis les règles de confidentialité de l'établissement.

4. Coopère avec les autres

Sois coopératif et disposé à travailler en groupe.

5. Sois fiable

Fais ce que tu t'es engagé à faire, de façon organisée, et donne un travail de qualité.

6. Fais preuve d'autonomie et d'initiative

Examine ce qui doit être fait, puis fais-le et assume la responsabilité des résultats.

7. Obéis aux règlements en vigueur

Suis les règles concernant les heures de travail, la sécurité, le code vestimentaire.

8. Accepte la critique

Écoute l'opinion des autres sans être sur la défensive et sans blâmer ou chercher à te justifier.

9. Cherche à apprendre

Détermine les compétences que tu veux développer et apprends de tes erreurs. Plus tu as d'habiletés, plus tu as de la valeur pour l'employeur.

10. Adopte une attitude positive

Une bonne attitude t'aidera à gérer le stress et les changements personnels et professionnels afin d'atteindre tes buts.

Expédition vers la planète Mars

Es-tu marié? Es-tu en bonne santé? Désires-tu vivre une grande aventure? Si oui, tu es admissible à un voyage dans l'espace!

Denis Tito, millionnaire et fondateur du projet Inspiration Mars, désire envoyer un couple marié dans l'espace pendant 501 jours.

M. Tito organise ce voyage en raison d'un alignement planétaire rare qui est censé permettre à un vaisseau spatial de faire une boucle autour de la planète Mars en s'en approchant jusqu'à 150 milles (241 km), puis de revenir sur Terre. Le lancement est prévu au début de janvier 2018.

Si tout se passe comme prévu, le vaisseau devrait atteindre la planète Mars 228 jours après son départ. Quant au voyage de retour, il prendra 273 jours. Une fois le vaisseau en orbite, il n'y aura aucun moyen de l'arrêter.

Le vaisseau spatial offre 600 pieds cubes d'espace de vie et est muni d'un système d'aide à la vie semblable à celui que la NASA utilise dans ses stations spatiales. Ce système recycle l'air, l'eau et la transpiration pour deux personnes.

Pendant près d'un an et demi, le couple choisi consacrer son temps à maintenir son habitat, à réaliser des expériences scientifiques et à communiquer avec des personnes sur la Terre.



Chasse aux anglicismes!

As-tu déjà entendu quelqu'un dire «Mon appointment est demain» ou «J'ai lu le pamphlet hier»? Ces expressions empruntées à la langue anglaise que nous utilisons en parlant sont incorrectes et souvent mal comprises. Il est important d'utiliser les termes français adéquats, ceux qui décrivent le mieux leur objet, plutôt que des mots anglais imprécis ou fautifs. En évitant les anglicismes, tu projettes une image plus professionnelle et tu assures une meilleure communication et un meilleur partage de l'information.

Anglicismes	On dit plutôt...
«J'ai un appointment cet après-midi.»	«J'ai un rendez-vous cet après-midi.»
«Je vais vous référer au département des plaintes.»	«Je vais vous diriger vers le département des plaintes.»
«On charge cinq dollars pour ce livre.»	«Ce livre coûte cinq dollars.»
«Est-ce que je peux vous mettre en attente une couple de minutes?»	«Est-ce que je peux vous mettre en attente quelques minutes?»
«Je suis familière avec ce projet.»	«Je connais ce projet.»
«Est-ce que je peux prendre un message ou vous acheminer vers son voicemail ?»	«Est-ce que je peux prendre un message ou vous acheminer vers sa boîte vocale ?»
«Le changement sera effectif vendredi.»	«Le changement entre en vigueur vendredi.»
«Pourrais-tu ajouter cet item à notre commande?»	«Pourrais-tu ajouter cet article à notre commande?»
«Je vais signaler le numéro pour vous.»	«Je vais composer le numéro pour vous.»

L'apprentissage, c'est payant!

Savais-tu qu'au Canada, les travailleurs des métiers spécialisés sont en grande demande? D'après le Forum canadien sur l'apprentissage, le Canada fait face à une pénurie de main-d'œuvre spécialisée en raison du vieillissement de la population et des nombreux départs à la retraite. Il est donc important pour l'économie canadienne de former des apprentis et de leur transférer les connaissances nécessaires pour œuvrer dans ces professions.

Les métiers spécialisés offrent des centaines de choix de carrière dans les secteurs de la fabrication, de la construction, de l'entretien, des transports et des services. Les travailleurs de ces métiers assurent jour après jour le bon fonctionnement de bien des services ou aspects de notre vie. Par exemple, les travailleurs suivants contribuent à l'utilisation fiable d'une voiture : électricien, soudeur, mécanicien, peintre d'automobiles, technicien en entretien ou réparation d'automobiles, et plus!

La formation en apprentissage :

- permet d'acquérir les compétences requises dans les métiers spécialisés;
- permet d'apprendre en cours d'emploi, donc de gagner de l'argent tout en apprenant;
- permet d'étudier moins longtemps, puisqu'elle dure de 2 à 5 ans;
- ne coûte pas cher, ce qui limite l'endettement lié aux études.

Le gouvernement du Canada offre des incitatifs financiers aux apprentis qui s'intéressent à un métier spécialisé, notamment des subventions de 1 000 \$ à 4 000 \$ par personne pour payer une partie des frais de déplacement et même des outils. Visite www.metiersspecialises.ca pour plus de détails.



La puissance de la menthe poivrée

Es-tu souvent distrait durant la journée? As-tu de la difficulté à te concentrer pendant un test ou un projet? La menthe poivrée peut améliorer l'utilisation de l'oxygène par le cerveau, stimulant ainsi la réflexion et la vigilance.

La recherche

Durant les années 1990, Dr William N. Dember, de l'Université de Cincinnati, a découvert que l'odeur et le goût de la menthe poivrée augmentaient la concentration, la motivation et la performance d'une personne et amélioreraient son humeur. La menthe réduit également la fatigue, l'anxiété, la frustration, les maux de tête, l'indigestion et les maux d'estomac.

Voici quelques façons de l'utiliser.

- Diffuser de l'huile essentielle ou faire brûler des chandelles à la menthe avant les séances d'exercice ou de travail, pour accroître la concentration et la motivation et réduire la fatigue.
- Prendre une pastille ou un bonbon à la menthe pour stimuler la concentration pendant une lecture.
- Utiliser un baume à lèvres ou une crème pour le corps à la menthe afin de stimuler les sens et de réduire l'anxiété.
- Boire du thé à la menthe poivrée pour soulager les maux d'estomac ou l'indigestion.
- Prendre un bain dans lequel on ajoute quelques gouttes d'huile essentielle de menthe pour réduire les frustrations ou soulager les maux de tête.

Fais-en l'essai!



Énigme

Fabrice présente un pèse-personne (une balance) à ses sept amis.

L'un après l'autre, ils se pèsent et notent leur poids sur une feuille, sans préciser leur nom : 22 kg – 14 kg – 16 kg – 11 kg – 17 kg – 24 kg – 19 kg. Ils remettent cette feuille à Fabrice.

Puis, pour s'amuser, ils montent deux par deux sur le pèse-personne, sauf Albert qui n'en a pas envie. Ils disent à Fabrice que les amis suivants se sont pesés ensemble :

- Manon et Éloïse
- Raphaël et Matteo
- Corentin et Léonie

et ajoutent que le pèse-personne indiquait chaque fois le même poids.

Fabrice répond alors : «Ne me dites rien de plus, je sais maintenant quel est le poids d'Albert!»

Quel est donc le poids d'Albert?

Réponse :
19 kg + 14 kg = 33 kg
22 kg + 11 kg = 33 kg
17 kg + 16 kg = 33 kg
Albert pèse donc 24 kg.



La fondation doit recevoir les cartes au plus tard le 15 novembre 2013.

Un café par soldat

Plus de 4 000 soldats, femmes et hommes, ne seront pas avec leur famille durant le temps des Fêtes. Cette année, envoie une carte de souhaits et une carte-cadeau de Tim Horton's d'une valeur de ton choix à un soldat canadien. Tu aideras ainsi la fondation canadienne Red Fridays à atteindre son but, qui est d'envoyer une carte de souhaits à chaque soldat d'une famille canadienne.

- 1 – Achète ou fabrique une carte.
- 2 – Adresse la carte et l'enveloppe à «Un soldat canadien».
- 3 – Écris un message dans la carte.
- 4 – Place la carte de souhaits et la carte-cadeau de Tim Horton's dans l'enveloppe.
- 5 – Insère le tout dans une deuxième enveloppe adressée comme celle à droite.

Fondation canadienne Red Fridays
Carte de Noël aux soldats
398 Charrington Ave
Oshawa (Ontario) L1G 7B2
Canada

Comprendre une facture

Tu viens de recevoir une facture et le contenu ne te semble pas clair? Il est important de comprendre tous les éléments d'une facture, afin de bien savoir quel est le montant à payer et quelle date la somme doit être versée, car les conséquences du non-paiement peuvent être coûteuses.

Voici les éléments que l'on trouve sur une facture.

Les coordonnées du fournisseur : l'établissement qui envoie la facture	ABC Électroménagers Ltée 422, rue Melligan Ville Marthia, ON P1V 3C9 Téléphone (503) 555-0190 Télécopie (503) 555-0191	FACTURE																																	
L'adresse de facturation : ton nom et ton adresse		DATE : 5 juillet, 2013 N° FACTURE : 100 N° DE COMPTE : 49814-12	Le numéro du compte : le numéro essentiel pour effectuer ton paiement et pour t'identifier comme client La période de facturation : le mois durant lequel tu reçois le service																																
Les tarifs : sur une facture d'électricité, par exemple, la quantité d'électricité utilisée, etc.	CLIENT : Madame Francine Brunelle 22, avenue Royal Windsor ON P0N 1G4 Téléphone (999) 999-9999	Période de facturation/installation : Du 2 au 4 juillet, 2013																																	
La date de paiement de la facture : la date limite à laquelle le paiement doit être effectué afin d'éviter les frais supplémentaires	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DESCRIPTION</th> <th>QTÉ</th> <th>PRIX UNITAIRE</th> <th>MONTANT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Climatiseur de fenêtre FB-100</td> <td>1,00</td> <td>375,00</td> <td>375,00</td> </tr> <tr> <td>Installation du climatiseur de fenêtre (60\$/heure)</td> <td>2,50</td> <td>60,00</td> <td>150,00</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">SOUS-TOTAL</td> <td>525,00</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">FRAIS D'ENVOI</td> <td>0,00</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">T.V.H</td> <td>68,25</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">AUTRE</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">TOTAL</td> <td>593,25 \$</td> </tr> </tbody> </table>		DESCRIPTION	QTÉ	PRIX UNITAIRE	MONTANT	Climatiseur de fenêtre FB-100	1,00	375,00	375,00	Installation du climatiseur de fenêtre (60\$/heure)	2,50	60,00	150,00	SOUS-TOTAL			525,00	FRAIS D'ENVOI			0,00	T.V.H			68,25	AUTRE				TOTAL			593,25 \$	Les frais : l'intérêt à payer ou les frais exigés en cas de non-paiement Le montant total de la facture : le montant que tu dois payer (taxes incluses)
DESCRIPTION	QTÉ	PRIX UNITAIRE	MONTANT																																
Climatiseur de fenêtre FB-100	1,00	375,00	375,00																																
Installation du climatiseur de fenêtre (60\$/heure)	2,50	60,00	150,00																																
SOUS-TOTAL			525,00																																
FRAIS D'ENVOI			0,00																																
T.V.H			68,25																																
AUTRE																																			
TOTAL			593,25 \$																																
	Veuillez rédiger tous les chèques à l'ordre de ABC Électroménagers Ltée. Total dû dans un délai de 15 jours. Comptes en souffrance soumis à des frais de service de 1 % par mois.																																		
	MERCÌ DE VOTRE CONFIANCE!																																		




Les courges : des légumes excellents pour la santé!

Les courges sont utilisées depuis des siècles par les peuples autochtones et sont un des premiers légumes à avoir été cultivés. Le terme «courge» désigne un grand nombre de légumes de diverses formes, couleurs et grosseurs : les courges d'été, les courges d'hiver, les potirons, les citrouilles et plus encore.

On peut préparer plusieurs mets avec des courges : soupes, pains, confitures, salades, tartes, etc. Les courges se préparent un peu comme les pommes de terre. On peut les cuire à la vapeur ou à l'eau sur la cuisinière, au micro-ondes ou au four. Elles sont riches en eau, en minéraux (magnésium, calcium, fer), en antioxydants, en fibres et en vitamines (A, C, B6, B9, K).

Comment choisir une courge?

Lorsque tu choisis une courge, regarde-la bien. Elle doit être ferme et être lourde pour sa grosseur. La peau ne doit pas avoir de taches ou de moisissures et doit être dure. Il est préférable de conserver les courges hors du réfrigérateur, dans un endroit bien ventilé et éloigné de la lumière.

Types de courges	 Citrouille	 Courge musquée (butternut squash)	 Courge spaghetti	 Courge <i>delicata</i>
Goût	Sucrée	Peau lisse de couleur crème Plus ou moins sucrée	Une fois cuite, la chair fait de longs fils, comme du spaghetti Légèrement sucrée	Chair fine Goût de maïs et de patates douces
Comment s'en servir	Potage, tarte, galette, gâteau, soupe, purée	Muffins, confiture, salade, soupe, trempette, gratin	Servie avec sauce à spaghetti	Salade, purée, farcie

Rédaction : Sophie Lemieux

Révision linguistique : En un tour de mots

Conception graphique : Annyse Myllymaki

Commandes : Carole Ranger

888 814-4422

cranger@centrefora.on.ca

Mon Journal est publié quatre fois par année : hiver, printemps, automne et Noël.

Ce volume est distribué à 2 500 exemplaires.

Le Centre FORA et la COFA permettent et encouragent la reproduction des articles publiés dans *Mon Journal* à des fins éducatives, à condition de faire mention de la source. Pour recevoir *Mon Journal*, communiquez avec Carole Ranger.

Dépôt légal — 2^e trimestre 2013

Bibliothèque et Archives Canada

Bibliothèque nationale du Québec

ISSN-1192-4020

Canada

Nous remercions de son aide financière le Bureau de l'alphabétisation et des compétences essentielles de Ressources humaines et Développement des compétences Canada.