

ÉVALUATION DU PROGRÈS
Phase 1 - MÉTA-Phare
Évaluation de ton niveau d'employabilité

**Imprime ces pages pour les conserver dans ta trousse.
Coche les réponses en étant honnête avec toi-même.**

Ma santé	Excellent/e	Bon/ne	Faible
En général, ma santé est			
Mon endurance (résistance, énergie, vitalité), pendant des journées de travail pleines, est			
Mon sommeil (régulier, suffisant, paisible) est			
Mon régime (repas équilibrés, réguliers, sains) est			
Mon programme d'exercice physique (sports, plein air, marche) est			
	Très souvent	Souvent	Rarement
Je peux me concentrer sur un travail ou une activité.			
Je sais écouter les commentaires des autres.			
Mon humeur est assez constante.			
Ma vie actuelle est satisfaisante.			
Je parle intimement avec une ou plus d'une personne dans ma vie.			
J'ai l'esprit ouvert aux nouvelles idées et aux critiques.			
Je demande de l'aide quand j'en ai besoin.			

Ma vie personnelle	Excellent/e	Bon/ne	Faible
Ma participation à mes loisirs est			
Mon réseautage (amis, contacts sociaux) est			
Ma vie familiale est			
Mon budget actuel est			
Mon moyen de transport (autobus, marche, auto) est			
Mon niveau de connaissance de mon quartier et de ses services est			
Mon niveau de connaissance de ma ville et de ses services est			
Mon niveau de débrouillardise est			
Ma gestion du temps est			
	Oui	Un peu	Non
Je sais ce que je veux et ne veux pas.			
Je connais mes qualités, mes forces.			
Je connais mes défauts, mes limites.			
Je sais quels sont mes bons coups.			
J'apprends de mes erreurs.			
J'ai des buts précis.			
Je suis capable d'établir des priorités (ordre d'importance) quand j'ai à faire des choix.			
Je sais ce que j'aime de ma personne.			
Je sais ce que je souhaiterais changer de ma personne.			

Marché du travail	Très bien	Bien	Très peu
Je connais les entreprises de la région.			
Je connais les lois concernant le travail (normes du travail, santé et sécurité au travail, etc.).			
Je sais ce qu'est le syndicalisme et quel est son fonctionnement.			
Je connais les droits et obligations de l'employé/e.			
Je connais les exigences des employeurs.			
J'ai une connaissance pratique du marché du travail (expérience antérieure, bénévolat).			
	Toujours	Souvent	Rarement
Je choisis des vêtements propres, bien repassés et appropriés.			
Je porte des chaussures propres et confortables.			

Réflexions personnelles
Complète les phrases suivantes.

J'ai appris...

--

J'ai aimé...

--

Pour moi, le plus difficile a été...

--

Pour moi, les éléments qui me seront les plus utiles sont...

--

Coche les énoncés qui te représentent.

Tout au long de ce cours :

j'ai pu prendre des décisions par rapport à mes tâches.	
j'ai découvert de nouvelles façons d'aborder mes problèmes.	
j'ai pu trouver des solutions à mes problèmes.	
j'ai réalisé les objectifs que je m'étais fixés.	
j'ai consulté ma formatrice pour faire la mise à jour de mon dossier.	

À la fin de ce cours, je sens que j'ai amélioré davantage la compétence essentielle

et que je dois mieux développer la compétence essentielle _____.

Ce cours terminé, je me sens :

mieux outillé/ée.	
plus compétent/e.	
plus confiant/e.	
plus autonome.	
plus motivé/ée.	