

Inventaire des Capacités Adaptatives dans les Parcours Professionnels

Les énoncés suivants décrivent la manière dont nous pouvons nous préparer à des changements dans notre trajectoire scolaire ou professionnelle. Nous avons tous différents atouts pour nous préparer à ces changements.

Merci d'indiquer quels sont les vôtres en utilisant l'échelle suivante :

<u>ATOUTS</u>	Peu fort	Plutôt fort	Fort	Très fort	Très très fort
1. Réfléchir à ce que sera mon avenir					
2. Me rendre compte que mes choix d'aujourd'hui engagent mon avenir					
3. Me préparer à mon avenir					
4. Devenir conscient des choix de formation et de profession que je dois faire					
5. Prendre en charge mon avenir					
6. Me sentir concerné par mon parcours professionnel					
7. Rester optimiste					
8. Avoir une vision positive de mon futur					
9. Apprendre à prendre les meilleures décisions possibles					
10. Trouver la force de garder le cap					
11. Compter sur moi-même					
12. Faire ce qui est bon pour moi					
13. Rechercher de l'information à propos des choix que j'ai à faire					
14. Envisager les alternatives qui s'offrent à moi					
15. Explorer les options avant de faire un choix					
16. Observer différentes manières de faire les choses					
17. Aller au fond des questions que je me pose					
18. Devenir curieux de nouvelles opportunités					
19. Me montrer performant dans ce que j'ai à faire					
20. Relever des défis					
21. Acquérir de nouvelles compétences					
22. Développer mes capacités					
23. Surmonter les obstacles					
24. Résoudre des problèmes					