

Une carrière réussie en Nouvelle-Écosse

Changement et
épanouissement personnel



Droit d'auteur de la Couronne : © Gouvernement de la Nouvelle-Écosse, 2021.

La documentation figurant dans la présente publication peut être photocopiee à des fins d'éducation ou d'orientation professionnelle.

Les besoins du marché du travail et ceux en matière d'emploi peuvent changer; il est recommandé au lecteur de vérifier les renseignements avant d'effectuer des choix de carrière.

Consulter le site explorecareers.novascotia.ca pour accéder aux renseignements détaillés les plus à jour.

Pour commander des exemplaires supplémentaires de la présente publication, communiquer avec AskLMI@novascotia.ca.

ISBN 978-1-77448-171-4

La démarche du succès

Considérez-vous votre travail actuel comme un « emploi » ou une « carrière »? Quelle est la différence? Un *emploi* est un rôle professionnel au sein d'une organisation donnée. Il peut s'agir d'une solution de courte durée qui comble le besoin d'un revenu, ou d'une étape dans le cadre d'un parcours professionnel. Une carrière est le cheminement suivi au cours de votre vie. C'est l'ensemble de votre travail, de votre apprentissage et de vos rôles dans la vie. Une mentalité axée sur la carrière mise souvent sur des objectifs à long terme, la recherche d'avancement et d'expérience, et une rémunération financière intéressante.

Peu importe que vous occupiez un emploi ou que vous soyez engagé dans une carrière, des changements surviennent. Des statistiques révèlent de fait que la majorité des gens peuvent prévoir cheminer au sein de cinq carrières ou plus durant l'ensemble de leur vie professionnelle. Les changements de carrière sont parfois planifiés et d'autres fois, imprévus. D'une façon ou d'une autre, le changement constitue une réalité de la vie à laquelle nous devons être prêts.

Vos attitudes et les gestes que vous posez pour gérer le changement peuvent vous aider à réussir dans nombre de situations. Un tel trait est appelé la résilience et c'est une qualité que les employeurs recherchent chez leurs employés éventuels. Certaines façons d'agir peuvent vous aider à prendre des décisions qui vous seront salutaires.

Démarche qui favorise le succès

1 ^{re} étape – Démarquez-vous	2
2 ^e étape – Explorez l'information sur marché du travail	5
3 ^e étape – Créez des liens	8
4 ^e étape – Planifiez votre démarche	11
5 ^e étape – Perfectionnez-vous	13
6 ^e étape – Maintenez un équilibre dans votre vie	15
• ANNEXE – Ressources	19

1^{re} étape – Démarquez-vous

Alors, le moment d'effectuer un changement est venu... Peut-être quittez-vous votre emploi en raison d'une pénurie de travail, de l'absence de leadership ou de problèmes personnels... Peut-être avez-vous perdu votre passion et êtes-vous à la recherche de changement ou d'une promotion...

Peu importe la raison, abordez chaque changement marquant par une autoréflexion honnête sur qui vous êtes et ce que vous apportez avec vous – tant ce que vous avez de bon que de mauvais.

Le travail ne va pas?

Demandez-vous si vous cherchez à *progresser* ou à *fuir* votre situation actuelle. Vous pourriez vous sentir prêt à aller ailleurs, mais vous risquez d'apporter le problème avec vous si vous ne prenez pas le temps de déterminer vos raisons de changer.

Penchez-vous sur les difficultés qui pourraient vous inciter à effectuer un changement. Certains gros problèmes peuvent être résolus au moyen de petites solutions pouvant vous aider à réaliser un changement sans avoir à recommencer à neuf.

- **Vous n'obtenez pas d'augmentation ou de promotion?** Réfléchissez honnêtement à qui vous êtes comme employé. Parlez à votre patron de vos réussites et de vos objectifs de carrière. Demandez-lui si vous pourriez assumer un rôle différent ou des responsabilités nouvelles, ou obtenir une augmentation de salaire. Écoutez ses commentaires de façon professionnelle, même s'ils sont difficiles à entendre.

- **Vous vous ennuyez ou ne vous sentez pas mobilisé?** Prenez l'initiative et interrogez votre patron sur les possibilités de formation ou la participation à des projets, ou faites-lui part de suggestions pour jouir de plus d'autonomie au travail.

- **Des conflits avec d'autres personnes?** Vous avez probablement entendu dire que les gens quittent leur patron plutôt que leur emploi, et c'est vrai. Avant de décider de passer à autre chose, assurez-vous que vous avez tout mis en oeuvre pour régler les problèmes interpersonnels. Réfléchissez au problème selon les deux points de vue. Faites clairement et calmement part de votre problème et des solutions possibles. Essayez de faire appel à l'aide d'une partie neutre pour résoudre le problème.



Quel genre d'employé êtes-vous?

Un employé moyen

- Strict minimum**
Se présente seulement pour son chèque de paie.
- Indifférent**
Aucun désir d'apprendre.
- Résiste au changement**
Crée des obstacles aux idées nouvelles.
- Absence de responsabilité**
Blâme ou se justifie.
- Motivé par la peur**
A peur de perdre son travail.
- N'est pas bien de sa personne**
Mauvaises habitudes de vie.
- Ne s'implique pas**
Ne suggère jamais d'idées nouvelles.
- Remet à plus tard**
Adore perdre du temps.
- A peu d'esprit d'équipe**
Ne fait pas appel à la contribution de ses équipiers.
- Influence négative**
Négativité dans ses relations au travail.



Un excellent employé

- Positif**
Adore accomplir un excellent travail.
- Ambitieux**
Apprentissage constant.
- Flexible**
Embrasse le changement.
- Responsable**
Assume une responsabilité.
- Passionné**
Embrasse les idées nouvelles.
- Bien de sa personne**
Excellentes habitudes de vie.
- Créatif**
Explore des idées innovatrices.
- Fiable**
Se présente et contribue.
- Esprit d'équipe**
Accueille bien la collaboration.
- Influence positive**
Aide les autres à valoriser ce qu'il y a de mieux en eux.

- **Un long trajet ou horaire de travail?**
Parlez à votre superviseur de la possibilité de jouir de plus de flexibilité quant à votre lieu de travail ou votre horaire. La modification de l'horaire de travail pour éviter les heures de pointe ou les problèmes de garderie représente pour certains employeurs un compromis équitable pour garder le personnel heureux et productif.

Il est possible qu'un changement majeur s'impose. Un changement de carrière peut avoir de magnifiques conséquences. Concentrez-vous sur les possibilités plutôt que sur les difficultés. Il est plus facile de repérer et de créer de telles possibilités une fois que vous comprenez comment vous vous insérez dans la vision d'un employeur éventuel.

Cela signifie **comprendre ce que les employeurs veulent de vous** (vos compétences). Déterminez la meilleure façon de recourir à ces compétences pour aider les employeurs à atteindre leurs objectifs tout en réalisant les vôtres.

Soyez conscient de vos compétences spécialisées et générales

- **Les compétences spécialisées sont vos capacités, vos connaissances et votre expérience techniques.** Elles découlent habituellement de l'apprentissage formel et informel (formation, études et expérience professionnelle).
Exemples : dessiner des plans, taper rapidement et avec précision, évaluer les dangers pour la sécurité au sein d'un milieu.
- **Les compétences générales sont liées à votre personnalité et à votre façon d'interagir avec ce qui vous entoure.** Elles découlent habituellement de vos valeurs personnelles.
Exemples : attitude positive, prises de décision fondées sur l'éthique et responsabilité personnelle.

Il vous faut les deux types de compétences pour réussir, mais on constate que les compétences générales sont souvent plus difficiles à enseigner. Les employeurs recherchent

ce genre de qualités dans les entrevues – et si vous possédez les compétences générales recherchées, ils sont souvent prêts à vous offrir une formation qui vous inculquera les compétences techniques requises.

Chacun possède à la fois des compétences spécialisées et des compétences générales – même si chacun ne les reconnaît pas toujours!
– Être conscient des compétences que l'on possède et de celles que l'on devrait améliorer fait de vous un employé plus précieux.

Déterminez quelles sont vos compétences!

Essayez un outil d'évaluation des compétences comme les **questionnaires d'orientation de Guichet-emplois**

www.guichetemplois.gc.ca/planification-carriere/questionnaires

pour déterminer quelles sont vos compétences et obtenir des renseignements utiles comme les valeurs au travail, le style d'apprentissage et d'autres notions importantes.



Songez à l'entrepreneuriat

Le changement que vous recherchez est peut-être de voler de vos propres ailes. Un entrepreneur est quelqu'un qui prend le risque de lancer sa propre entreprise et qui bénéficie de la majorité des récompenses que procure l'entreprise.

La Nouvelle-Écosse veut des entrepreneurs et elle a besoin de plus d'entrepreneurs pour soutenir son économie. N'importe qui peut créer une entreprise et réussir en s'appuyant sur une idée brillante, sur sa passion, sur le travail et sur sa capacité d'apprendre.

Que faut-il pour devenir un entrepreneur? Ce n'est pas facile!

Jetez un coup d'oeil sur les ressources ci-dessous pour explorer votre potentiel en matière d'entrepreneuriat.

- Le Centre de développement et d'éducation en entrepreneuriat
www.ceed.ca
- L'entrepreneuriat est-il pour vous?
canadabusiness.ca/starting/before-starting-your-business/is-entrepreneurship-for-you
- CBDC
<https://www.cbdc.ca/fr/trouvez-une-cbdc/ns>

Les 5 traits d'un entrepreneur

- ★ **Passion**
- ★ **Résilience**
- ★ **Solide sentiment de soi**
- ★ **Flexibilité**
- ★ **Vision**

(Rampton, 2014)

Vous avez besoin de plus d'aide?

- Consultez un praticien en orientation professionnelle à votre bureau local Nouvelle-Écosse au Travail.
<https://novascotiaworks.ca/nsdc/>
- Suivez un cours gratuit sur la façon de faire affaire avec les personnes difficiles par le truchement de SkillsonlineNS.
<https://www.coursepark.com/ns/>



2^e étape – Explorez l'information sur le marché du travail

Si vous pensez qu'un changement professionnel est souhaitable, vous pourriez constater que déterminer où vous vous insérez au sein du marché du travail d'aujourd'hui n'est pas toujours facile.

Vous devrez vous munir de ce qu'on appelle de l'*information sur le marché du travail* (ou simplement *IMT*), c'est-à-dire de l'information au sujet des emplois et les personnes qui les occupent.

Vous vous demandez quelles carrières offrent les possibilités de revenus les plus élevés et les meilleures perspectives d'emploi? Quelles formation ou études supplémentaires pourraient vous aider à accéder à un poste de direction? L'IMT peut répondre à ce genre de questions.

Vous pouvez utiliser l'IMT pour rétrécir ou élargir votre champ d'examen. Savoir ce qu'on recherche permet parfois de savoir quelles questions poser. Utilisez certaines des questions qui suivent pour amorcer votre recherche.

Je suis...

- **en train de planifier une nouvelle carrière.** Quelles sont les compétences essentielles que doit posséder une personne dans ce domaine? Quels sont les emplois connexes? Quel est le revenu moyen? Ai-je besoin de titres et qualités particuliers? Quelles sont les perspectives d'emploi dans ce domaine dans ma région?
- **en train d'effectuer un changement de carrière latéral (domaine similaire, employeur différent).** Quelles compétences pourrais-je transférer au sein d'un nouveau rôle? Mon niveau actuel d'expérience est-il pertinent? Quelles compétences peuvent m'ouvrir la porte à l'avancement professionnel? Quels avis de postes à pourvoir dois-je rechercher? Aurai-je besoin d'une nouvelle formation?
- **en train de lancer ma propre entreprise.** Existe-t-il un marché pour cela dans ma région? Quelle est la croissance sectorielle prévue pour cette industrie dans la région? Quelles autres organisations offrent ce service?

Profils des compétences essentielles

Les profils des compétences essentielles décrivent les compétences requises pour un emploi « moyen ». Chaque emploi fait état de tâches types, dont le degré de complexité varie sur une échelle de 1 à 5, de leur pertinence dans le cadre du rôle assumé et de l'influence de la technologie numérique sur le rôle.



Les compétences essentielles se subdivisent en dix catégories principales, notamment : la lecture, l'utilisation de documents, le calcul, la rédaction, la communication orale, le travail d'équipe, la capacité de raisonnement, l'informatique et la formation continue.

Le gouvernement du Canada propose plusieurs outils qui peuvent vous aider à évaluer vos compétences essentielles et à apprendre à les améliorer.

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/competences-essentielles/outils.html>

La quatrième révolution industrielle

De nombreuses carrières évolueront et disparaîtront en raison des changements technologiques. De nouveaux **rôles axés sur la technologie** émergeront pour prendre leur place.

Les recherches sur l'IMT peuvent vous aider à déterminer et à prévoir quelles

compétences essentielles et aptitudes technologiques sont essentielles pour votre carrière. Elles peuvent vous aider à déterminer quelles carrières résisteront le plus à l'automatisation au cours de l'avenir.

Les recherches sur l'IMT laissent présager que les travailleurs actuels peuvent s'attendre à occuper plus d'emplois durant leur vie que ceux des générations antérieures. Il est désormais beaucoup plus courant de voir des possibilités de travail à temps partiel et de courte durée, ou de travail à forfait. Les chercheurs d'emploi pourraient par conséquent devoir modifier leurs attentes lorsqu'ils recherchent un emploi.

Le travail de courte durée, à forfait et à temps partiel offre des avantages comme un horaire flexible, de la variété et de fréquentes possibilités d'apprentissage. Ce type de travail pourrait par contre poser des difficultés telles que l'absence de sécurité d'emploi ou un revenu irrégulier.

Vous vous demandez par où commencer?

- Le site Web <https://explorecareers.novascotia.ca/> pour l'obtention de renseignements sur les carrières en Nouvelle-Écosse. Trouvez des renseignements sur des emplois connexes, les salaires, les perspectives d'emploi et plus.
- Les sites Web canadiens Explore IMT (<https://www.clmi-explore-icmt.ca/>) et Guichet-Emplois (<https://www.guichetemplois.gc.ca>) pour obtenir des renseignements sur les carrières à l'échelle du Canada, les avis de postes à pourvoir et des mises à jour au sujet des changements survenant au sein du marché du travail local.
- La base de données de la Classification nationale des professions du Canada, au <https://noc.esdc.gc.ca> pour obtenir un aperçu de profils « moyens » d'emplois canadiens et des compétences essentielles requises pour occuper de tels emplois.
- Consultez un centre Nouvelle-Écosse au travail (<https://novascotiaworks.ca/nsdc/>) pour obtenir de l'aide dans l'interprétation de ces renseignements.

Principales compétences recherchées dans les avis de postes à pourvoir en 2019¹

Compétences spécialisées



- ▶ Microsoft Office
- ▶ Soins primaires
- ▶ Évaluation de l'état de santé
- ▶ Santé publique
- ▶ Immunisation
- ▶ Langage X++
- ▶ Dépendances
- ▶ Analyse
- ▶ Microsoft PowerPoint
- ▶ Opérations

Compétences générales



- ▶ Casier judiciaire vide
- ▶ Communication de vive voix et par écrit
- ▶ Souci du détail
- ▶ Esprit d'équipe
- ▶ Aptitude à résoudre des problèmes
- ▶ Compétences en recherche
- ▶ Aptitude à la prise de décisions
- ▶ Sens de l'organisation
- ▶ Esprit de collaboration
- ▶ Fiabilité

Permis et agréments



- ▶ Permis de conduire
- ▶ Infirmière autorisée
- ▶ Certificat de secourisme
- ▶ Certificat en réanimation cardiorespiratoire
- ▶ Cote de sécurité
- ▶ Soins immédiats en réanimation cardiorespiratoire
- ▶ Infirmière auxiliaire autorisée
- ▶ Technique spécialisée de réanimation cardiorespiratoire
- ▶ Soins immédiats en réanimation
- ▶ Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail

Pour une description plus détaillée des compétences en demande au sein de chaque industrie, consulter le site <https://explorecareers.novascotia.ca/skills>.

¹Source: Wanted Technologies. Skills Sought in Job Postings. Filtre : N.-É. CareerBeacon, site organisationnel, gouvernement du Canada, travail local en N.-É. Consulté en avril 2020.

IMT – Bon à savoir

Depuis la récession de 2008, les emplois contractuels sont devenus plus courants que jamais. Le travail temporaire et à forfait a augmenté 12 fois plus rapidement que les emplois permanents pour les travailleurs âgés de 25 à 54 ans.

Workopolis, 2017



Les compétences numériques ont trait à l'interaction avec les ordinateurs, les systèmes et les logiciels. Les compétences numériques sont essentielles. La majorité des travailleurs doivent utiliser chaque jour la technologie, depuis les outils propres à une industrie aux logiciels de gestion des employés et aux terminaux des points de vente.

« Plus de 25 % des emplois canadiens seront considérablement affectés par la technologie au cours de la décennie à venir. Les compétences requises pour une bonne moitié des emplois changeront considérablement. »

Rapport de la BRC : Humans Wanted How Canadian youth can thrive in the age of disruption, 2018.



Et qu'en est-il du salaire?











Les cinq revenus médians les plus élevés en Nouvelle-Écosse selon la profession.

- 1 Juges
305 550 \$
- 2 Travailleurs du secteur pétrolier
149 522 \$
- 3 Finances, communications et autres services aux entreprises – cadres supérieurs
117 377 \$
- 4 Pilotes aériens, mécaniciens de bord et instructeurs de vol
113 705 \$
- 5 Construction, transports, production et services publics – cadres supérieurs
103 232 \$

Statistique Canada, Recensement de la population de 2016, catalogue no 98-400-X2016375 de Statistique Canada

Pour de plus amples renseignements au sujet des revenus par professions et industries, consulter le site explorecareers.novascotia.ca/median-income.

Les 10 principales professions affichant la croissance moyenne annuelle de l'emploi la plus marquée, 2017 à 2026¹

- 1 Médecins spécialistes 
- 2 Omnipraticiens 
- 3 Optométristes et chiropraticiens 
- 4 Gestionnaires de systèmes informatiques 
- 5 Physiothérapeutes 
- 6 Coordonnatrices et surveillantes des soins infirmiers 
- 7 Analystes et administrateurs de bases de données 
- 8 Aides-infirmiers et travailleurs auxiliaires de la santé 
- 9 Praticiens de la santé naturelle 
- 10 Infirmières autorisées 

¹Source : EDSC, 2017, Projections du SPPC.

3^e étape – Créez des liens

Les gens autour de vous – c.-à-d. votre réseau – représentent toujours vos sources les plus probables de possibilités d'emploi ou de carrière. Si vous ne voyez pas les possibilités, le moment est venu de vous appliquer à bâtir votre réseau!

Le réseautage peut consister à parler à plus de gens au sujet de vos champs d'intérêt professionnels et des leurs. Ce peut être une activité amusante et enrichissante ayant cours pendant que vous songez à changer de carrière ou cherchez à obtenir une promotion.

Commencez par dresser une liste des gens que vous connaissez. Utilisez le **schéma ci-dessous** faisant état de suggestions

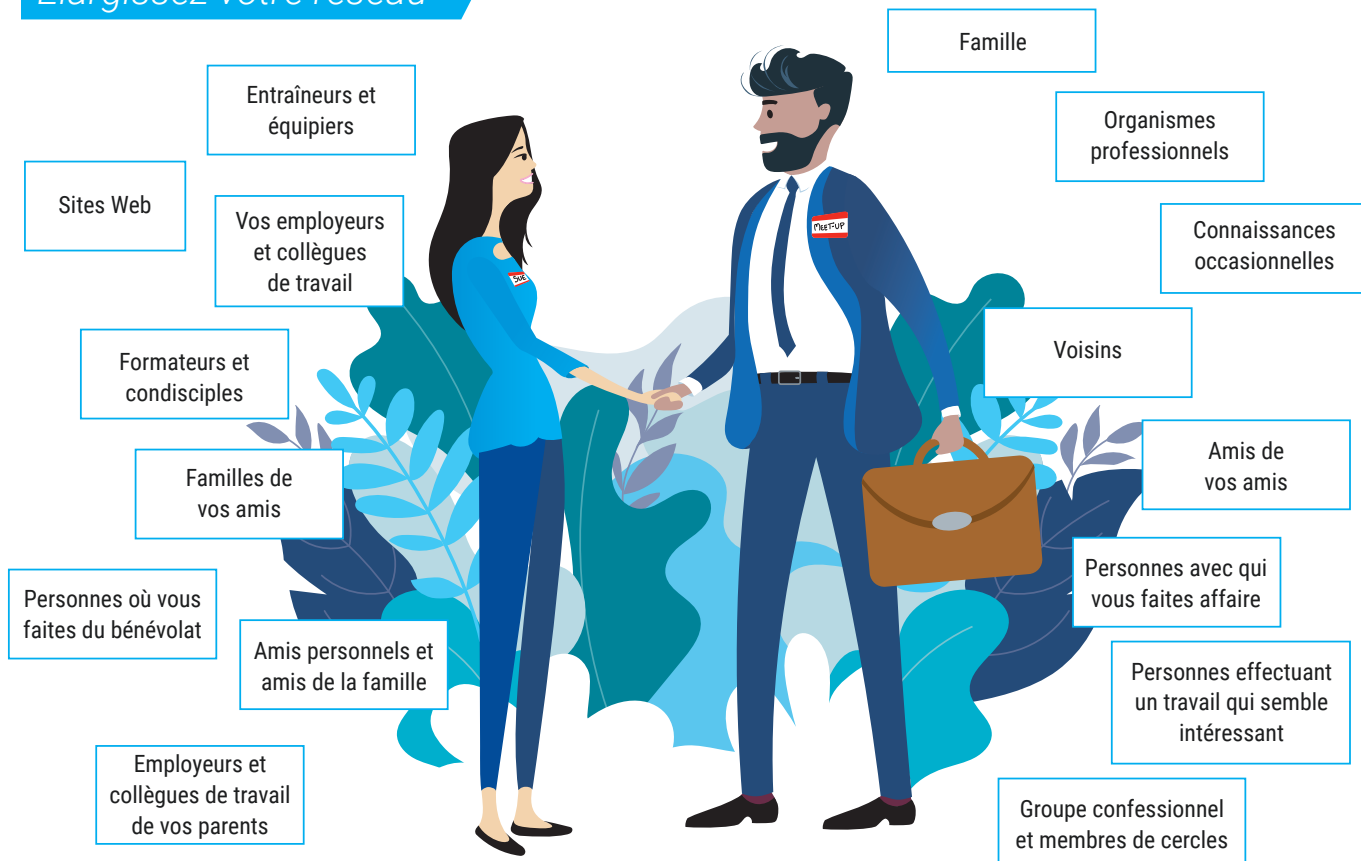
et de catégories. Dégagez-en les personnes qui occupent des emplois sur lesquels vous souhaitez en apprendre davantage. Envoyez-leur un courriel ou téléphonez-leur pour organiser une entrevue d'information.

Guide sur la façon de réaliser une entrevue d'information

- **Repérer des personnes-ressources dont les carrières vous intéressent** : vous pourriez déjà les connaître, ou faites-vous présenter par une connaissance mutuelle.

- **Appelez l'intéressé ou envoyez-lui un courriel et demandez-lui 15 à 30 minutes de son temps** pour parler de sa carrière. Mentionnez-lui que vous êtes en train de réorienter votre carrière et que vous cherchez à obtenir des renseignements.
- **Posez des questions ouvertes** du genre « Pouvez-vous me décrire une journée typique de votre travail? Comment êtes-vous parvenu au point où vous en êtes aujourd'hui? Avez-vous des conseils pour quelqu'un qui débute? Devrais-je parler à quelqu'un d'autre au sujet de mes champs d'intérêt? »

Élargissez votre réseau



- **Prenez des notes et assurez un suivi** en envoyant un courriel ou une carte de remerciement. Entretenez un lien avec l'intéressé sur LinkedIn ou apportez sa carte professionnelle pour demeurer en contact et lui faciliter l'envoi de possibilités à votre attention.

Créez des liens au moyen des médias sociaux

LinkedIn

Avoir un profil LinkedIn peut vous aider à créer des liens numériques avec d'autres professionnels, en vous permettant d'atteindre une communauté plus large que le réseautage en personne à lui seul. C'est une façon géniale de rechercher une carrière ou un emploi.

Utilisez LinkedIn comme outil pour trouver plus aisément des contacts et organiser des entrevues d'information. Vous pouvez également utiliser les

options du profil pour montrer que vous êtes à la recherche de possibilités. Cela permet aux recruteurs et aux employeurs de trouver plus facilement votre profil au cours de leurs recherches. Assurez-vous que votre photographie a un caractère professionnel et que votre profil est à jour et correspond à votre *curriculum vitae* le plus récent.

Demander à des amis et à des contacts en qui vous avez confiance d'appuyer vos compétences et d'afficher des recommandations positives au sujet de votre comportement au travail. Adhérez à des groupes pour élargir votre réseau, vérifiez la section des emplois et recherchez directement des employeurs.

Allez là où les gens se trouvent

Il est certain que LinkedIn est la plateforme de média social par excellence pour le réseautage professionnel, mais cela ne signifie pas qu'il s'agit de la seule façon de créer des liens avec des employeurs

éventuels en ligne. Les sites comme Facebook, Instagram et Twitter offrent tous des façons uniques de vous doter d'un portefeuille en ligne reflétant vos valeurs, votre intégrité, votre influence et vos compétences –des choses qui contribuent toutes à votre « marque » personnelle.

Pensez à vos objectifs professionnels et à l'industrie que vous ciblez lorsque vous choisissez une plateforme. Si vous êtes à la recherche d'une façon de mettre votre créativité en évidence, les sites comme Instagram peuvent mieux représenter votre talent en matière de conception. Rattacher votre profil LinkedIn à un compte Twitter professionnel peut mettre en relief votre ingéniosité au sein de l'industrie et votre aptitude à communiquer.

Peu importe les plateformes que vous utilisez, prenez soin de maintenir une présence en ligne uniforme appuyant votre crédibilité et projetant l'image que vous voulez que les employeurs voient.

Les 5 principales raisons pour utiliser LinkedIn

- 1 Son utilisation est gratuite et relativement facile.
- 2 LinkedIn vous permet de demeurer en contact avec vos anciens collègues de travail ou vos liens.
- 3 Vous y trouvez des articles particuliers sur l'industrie et des renseignements sur les emplois.
- 4 Les recruteurs et les employeurs l'utilisent pour embaucher.
- 5 Vous pouvez suivre vos sociétés favorites et des modèles de rôles professionnels, p. ex. Bill Gates.

Selon des professionnels :

« Votre absence sur les sites de médias sociaux peut réellement nuire à vos chances d'être reconnu et d'être finalement embauché. »

Jayme Pretzloff, directrice du Marketing, Wixon Jewelers

Conseils concernant les médias sociaux

- **Supposez que tous les employeurs éventuels vous chercheront sur Google.** Effectuez une recherche de votre nom ou demandez à quelqu'un d'autre de le faire pour vous. Prenez soin d'être prêt à parler de ce qui apparaîtra.
- **Évitez d'afficher ou de faire part de choses qui pourraient être choquantes ou controversées.**
- **Vérifiez et rajustez vos paramètres de confidentialité.** De nombreux sites offrent plusieurs niveaux de

réglage des personnes pouvant vous trouver et voir votre contenu, c'est-à-dire tout le monde, seulement vos amis ou les amis de vos amis.

- **Songez à créer des comptes de médias sociaux distincts** pour l'utilisation personnelle et professionnelle.
- **Évitez de vous « défouler » publiquement** en mentionnant des choses négatives au sujet d'employeurs ou de collègues de travail (ou de qui que ce soit, idéalement).

- **N'oubliez pas de « nettoyer »** ou de cacher/supprimer vos anciennes publications et photographies ou le contenu discutable.
- **Vérifiez souvent vos paramètres de confidentialité** – Des fonctionnalités de sécurité sont constamment ajoutées et supprimées.

N'oubliez pas : ne publiez pas sur Internet ni où que ce soit une chose que vous ne publieriez pas dans le journal local ou sur un panneau d'affichage!

Autres endroits où créer des liens



Réceptions ou activités mondaines



Rencontres locales



Activités de réseautage



Programmes de mentorat



Groupes communautaires



Activités de bénévolat



Groupes ou forums en ligne



Classes ou école

4^e étape – Planifiez votre démarche

Prévoyez le changement et préparez-vous-y. Anticiper les changements d'emploi ou de carrière, même lorsque vous ne pensez pas devoir le faire, vous permet d'être prêt.

Maintenez vos liens avec votre réseau et essayez de toujours parfaire vos compétences. Être ouvert aux possibilités peut vous préparer à être plus résilient face au changement de carrière.

Tenez votre *curriculum vitae* à jour

Tenez votre *curriculum* à jour en insérant ce que vous avez récemment réalisé et ce que vous voulez accomplir. Vous devriez rajuster vos objectifs professionnels ou la description de votre profil en fonction de vos nouveaux objectifs. Mettez à jour vos compétences et mettez en

évidence les compétences les plus récentes que vous avez acquises dans ces sections. Prenez soin de mettre en évidence les compétences que rechercheront les employeurs.

Vous pourriez devoir rajuster vos antécédents professionnels pour inclure les rôles les plus pertinents assumés au lieu de dresser une liste chronologique. Si vous n'avez pas beaucoup de compétences ou d'expérience professionnelle se rapportant directement au domaine que vous convoitez, vous pourriez également penser à vos passe-temps ou à votre participation au sein de groupes qui pourraient rendre votre *curriculum* plus attrayant.

Pour obtenir plus d'aide sur la façon de préparer votre curriculum vitae, consultez le site <https://novascotiaworks.ca/nsdc/>, créez un compte et essayez un outil de conception de curriculum vitae comme celui proposé sur le site guichetemplois.gc.ca.



« Le secret du changement, c'est de concentrer toute votre énergie non pas à lutter contre le passé, mais à construire l'avenir. »

- Socrates

Gérez le changement

Il est maintenant temps d'utiliser et de mettre en pratique vos compétences en matière de gestion du changement.

Essayez de comprendre la nécessité et les raisons du changement.

Prenez tous les renseignements en considération. Soyez honnête et prêt à assumer la responsabilité de vos gestes.

Déterminez qui sont les « agents » contribuant au changement que vous vivez. Il pourrait s'agir de vos mentors, d'un conseiller en matière d'emploi ou d'amis. Demandez-leur des conseils qui vous aideront à effectuer une transition plus facile et harmonieuse.

Dressez une liste d'activités à réaliser et songez à l'effet que le changement aura sur le sujet : vous! Soyez positif et compatissant, et comprenez que le changement peut s'avérer difficile. Soyez attentionné envers vous-même et surveillez le discours intérieur négatif qui pourrait ne pas vous aider à progresser.

Fixez-vous de nouveaux objectifs

Une profonde réflexion pourrait s'avérer nécessaire. Idéalement, il ne faudrait pas se précipiter.

Questions à vous poser

Voici quelques questions que vous pouvez vous poser pour vous mettre dans un état d'esprit qui vous aidera à vous fixer des objectifs utiles et stimulants.

- **Que voudriez-vous faire de votre vie** si l'argent ne posait aucune préoccupation?
- **Quels sont vos objectifs dans la vie?** Que voulez-vous sur les plans personnel et professionnel?

- **Quelle est votre définition du succès professionnel?** S'agit-il d'un succès matériel ou émotionnel? Imaginez-vous au sommet de votre carrière. Quel genre de vie auriez-vous?

- **Sentez-vous avoir un don ou une vocation?** Comment pouvez-vous faire partager ce don au monde ou accomplir ce que vous êtes en mesure d'accomplir?

- **Quelle est votre passion?** Fait-elle partie de votre carrière? Dans la négative, de quelle façon pouvez-vous combiner passion et carrière?

- **Où aimeriez-vous vous trouver** au sein de votre carrière dans cinq ans? Dans dix ans? Dans 15 ans?

Quelques conseils pour vous aider à rédiger des objectifs SMART de la manière la plus susceptible de vous conduire au succès



Spécifique

Formulez vos objectifs d'une manière claire et détaillée.



Mesurable

Précisez des dates et des quantités pour que vos objectifs soient mesurables.



Atteignable

Organisez vos objectifs dans un ordre décroissant d'importance et concentrez-vous sur un seul à la fois pour ne pas vous sentir dépassé.



Réaliste

Divisez vos objectifs en petites tâches faciles à gérer – cela vous motivera à persévérer.



Délimité dans le temps

Fixez-vous une échéance pour chaque objectif, évaluez régulièrement votre progrès et faites les ajustements nécessaires.

5^e étape – Perfectionnez-vous

Une réorientation professionnelle est le moment parfait pour parfaire vos compétences et vos titres de compétences. L'enrichissement de vos compétences vous munit de plus de qualités à mettre en relief dans votre *curriculum vitae*, de plus de possibilités de réseautage et de plus de points sur lesquels parler dans vos entrevues.

Il existe maintes façons de parfaire vos compétences et maints outils pour ce faire; vous n'avez pas nécessairement besoin de quitter votre emploi courant pour faire progresser votre carrière.

Voici quelques-unes de nos façons favorites d'apprendre et de s'épanouir, sur les plans personnel et professionnel.

- **L'apprentissage en cours d'emploi.** Demandez à votre employeur s'il dispose d'un budget pour vous payer une formation ou des cours se rapportant à votre travail. Dans la négative, demandez-lui s'il vous est possible de bénéficier d'une « formation par rotation de postes » au sein d'autres rôles ou de projets.
- **Le « travail temporaire » (par le truchement d'une agence).** Les agences de placement temporaire aident les employeurs à trouver les personnes dont ils ont besoin. C'est une façon géniale d'essayer différents rôles et d'apprendre de nouvelles choses tout en bâtissant votre réseau.
- **Les contrats de courte durée/projets/postes de travail coopératif/stages/congés de maternité.** Ne vous laissez pas dissuader par la limite de temps. Les compétences, l'expérience et les liens que vous en retirerez valent souvent l'effort. Si vous laissez une impression positive, l'emploi pourrait même conduire à un poste plus permanent.
- **Le travail d'appoint.** Avoir une « activité d'appoint » peut s'avérer une source de revenus amusante et enrichissante. Les marques s'appuient sur les personnes enthousiasmées à faire part de leurs produits et services favoris à d'autres, tant en ligne que hors ligne.
- **La lecture.** Améliorez vos aptitudes à la communication en lisant le journal, des articles en ligne ou des livres. Faites part de ce que vous apprenez aux autres personnes au sein de votre réseau. Cela vous rend plus intéressant et plus susceptible d'être considéré comme un expert dans votre domaine.



- **Les études.** Suivez un cours à l'université ou au collège de votre localité, à la bibliothèque ou au centre communautaire, ou cherchez en ligne des cours gratuits dans votre domaine d'intérêt. Un bon endroit où commencer est SkillsonlineNS (coursepark.com/ns).
- **Le bénévolat.** Vous impliquer dans votre milieu est une façon géniale d'explorer vos champs d'intérêt et de bâtir votre réseau, vos compétences et votre portefeuille. Consultez Volunteer NS au volunteerns.ca et recherchez des activités dans votre région.
- **Le mentorat.** Que vous soyez mentor ou mentoré, de tels liens peuvent s'avérer de puissantes sources de rapprochement et de possibilités pour votre avenir.

6^e étape – **Maintenez un équilibre dans votre vie**

Si vous trouvez qu'il est difficile d'équilibrer les différents éléments de votre vie, vous n'êtes pas seul.

L'équilibre travail-vie personnelle

Nous entendons beaucoup parler de « l'équilibre travail-vie personnelle », mais que cela signifie-t-il réellement? Le terme sert à décrire l'équilibre que les gens doivent maintenir entre le temps consacré au travail et les autres aspects de leur vie.

Maintenir un bon équilibre travail-vie personnelle rend les gens plus heureux et en meilleure santé, tout en accroissant le succès au travail et au foyer. Lorsque nos vies semblent devenir plus fébriles, comment maintenons-nous un tel équilibre?

Conseils pour jouir d'équilibre et de bonheur

Évitez le perfectionnisme. Essayer de contenter tout le monde consomme une vaste part de votre précieux temps et de vos ressources émotionnelles. Fixez-vous des objectifs réalistes.

Débranchez-vous de la technologie. Vous devez parfois vous concentrer sur la famille, sur vos tâches professionnelles ou sur votre plaisir personnel, sans être constamment distrait par votre téléphone. Prenez des pauses de la technologie durant une heure, une journée ou plus longtemps!

Faites de l'exercice physique et gardez votre cerveau en forme. Essayez de faire bouger votre corps et votre esprit chaque jour. Les pratiques de pleine conscience peuvent vous aider à vous sentir plus calme, en meilleure santé et plus heureux tout en vous permettant également d'être plus productif et concentré au travail et au foyer.

Fixez-vous des priorités et respectez-les. Il est facile de laisser les interruptions comme les courriels et les plaintes prendre le dessus au cours de notre journée. Déterminez à l'avance ce que vous voulez accomplir chaque jour et respectez votre plan. Vous vous sentirez plus efficace et satisfait.



Cinquante-huit pour cent (58 %) des Canadiens signalent avoir une vie « surchargée » en raison de leurs nombreux rôles – le travail, le foyer et la famille, les amis, la santé physique, le bénévolat et le service communautaire.

Association canadienne pour la santé mentale

L'intelligence émotionnelle est la capacité de reconnaître, de comprendre et de gérer nos propres réactions émotionnelles et celles des autres. Il s'agit là d'une compétence précieuse en milieu de travail. Les personnes jouissant d'une intelligence émotionnelle supérieure obtiennent généralement de meilleurs résultats en matière de leadership, de résolution de problèmes, de collaboration et de maîtrise du stress.

Modifiez vos habitudes par petits pas.

Réfléchissez aux choses que vous faites chaque jour qui intensifient vos sentiments de stress ou de mieux-être. Si vous sautez le déjeuner parce que vous vous précipitez toujours le matin, un petit changement à votre routine – comme manger du gruau ou vous préparer pour votre journée le soir précédent – peut avoir une influence positive sur votre santé et sur votre bien-être.

Le mieux-être au travail

Il semble parfois tout simplement impossible de maintenir un équilibre – certains emplois sont tout simplement stressants! Vous pourriez peut-être réfléchir à la façon dont vous maîtrisez le stress et à la quantité de stress que vous pouvez escompter d'un emploi lorsque vous choisissez un rôle ou une carrière.

Santé mentale et stress

On se préoccupe de plus en plus du mieux-être des employés au travail. Les difficultés de la vie influent sur le rendement au travail. Même si on peut prévoir une certaine séparation de la vie personnelle et de la vie professionnelle, les employeurs savent que les employés heureux et en santé sont plus productifs.

Les employés stressés, malades ou absents représentent des risques et des coûts accrus pour les employeurs. Des programmes et des services sont souvent offerts pour soutenir les employés dans les périodes difficiles. Il ne s'agit pas seulement d'une belle chose à faire : dans beaucoup de cas,

les employeurs doivent (obligation imposée par la loi – appelée « l'obligation d'adaptation ») offrir à leurs employés des façons de gérer les difficultés de la vie qui pourraient affecter leur travail.

Si vous vivez une période difficile au travail, vous pouvez et vous devriez demander de l'aide.

Jetez un coup d'oeil aux programmes et aux services (parfois appelés PAE – Programme d'aide aux employés), et songez à apporter dans votre vie privée ou professionnelle des changements qui seront bénéfiques sur votre santé.

Soyez au courant de vos droits comme employé.

Vous avez la responsabilité de gérer votre santé et votre sécurité. Vous pouvez consulter le site Web sur les normes du travail de la Nouvelle-Écosse pour de plus amples renseignements au <https://novascotia.ca/lae/employmentrights/>.

Consultez votre réseau.

Les collègues de travail en qui vous avez confiance, vos superviseurs, les professionnels en perfectionnement professionnel (La Nouvelle-Écosse au travail), votre famille, vos amis ou des mentors peuvent vous écouter et fournir des conseils. Ne laissez jamais les problèmes du travail devenir stressants au point où ils vous rendent difficile l'exécution de votre travail. La gestion fructueuse des difficultés au travail peut contribuer à parfaire la résilience et à améliorer des aptitudes comme les aptitudes à la communication et à la gestion des conflits.

La culture au travail – diversité et inclusion

Selon le Centre canadien pour la diversité et l'inclusion¹:

La diversité est relative à la personne. Il s'agit de l'éventail de dimensions, de qualités, de caractéristiques uniques que nous possédons tous.

L'inclusion est relative à la collectivité. Il s'agit de la création d'une culture qui promeut l'équité, et qui célèbre, respecte, accepte et fait valoir la différence.

Jetez un coup d'oeil sur les tests d'associations implicites (TAI) de Harvard, un outil reconnu pour le dépistage des tendances inconscientes dans les domaines comme la race, l'identité de genre, l'orientation sexuelle et même le poids :

www.implicit.harvard.edu/implicit/canada/takeatest.html



¹ « Définition de la diversité. » Centre canadien pour la diversité et l'inclusion, www.ccdi.ca/our-story/diversity-defined, consulté le 7 avril 2020.

La diversité et l'inclusion ont pour but de saisir l'unicité de la personne, de créer un milieu qui valorise et respecte les personnes pour les talents, les compétences, les aptitudes qu'elles mettent au service de la collectivité.

Beaucoup de milieux de travail sont des environnements multiculturels et diversifiés.

Nous travaillons souvent en compagnie de personnes différant de nous sous maints rapports, comme le sexe, la race, les capacités et les antécédents, ou encore avec des personnes ayant des compétences, des langues, des idées et des opinions différant des nôtres.

Même si nous pouvons penser que les employeurs sont les principaux

intervenants responsables de créer un milieu de travail diversifié et inclusif, les employés devraient eux aussi jouer un rôle.

Comment pouvons-nous contribuer à une culture ouverte et inclusive en milieu de travail?

- **Soyez conscient de vos propres « tendances inconscientes ».** Déterminez quels jugements systématiques vous posez, puis efforcez-vous de les remettre en question.
- **Reconnaissez les congés de toutes les cultures.** La célébration rassemble les gens et crée des équipes plus fortes.

- **Essayez de travailler avec différents groupes et différentes personnes.** Passez du temps en dehors de votre zone de confort en vous rapprochant de personnes qui diffèrent de vous et en apprenant à les connaître.
- **Essayez d'inclure tout le monde au sein de vos activités sociales ou professionnelles** dans la mesure du possible.
- **Cherchez à vous munir d'une formation ou demandez d'en suivre une** sur des sujets comme le savoir-faire culturel et la promotion de l'inclusion dans votre milieu de travail.



Équilibrer un changement de carrière fructueux et l'épanouissement personnel

Voici quelques conseils ultimes qui pourraient vous aider à effectuer une transition réussie et harmonieuse durant les périodes de réorientation et d'avancement professionnel.

- **Travaillez fort.** Peu importe ce que vous faites. En bout de ligne, vous voulez être satisfait des efforts que vous avez déployés et du travail accompli. Cela renforce votre confiance en vos capacités et en vous-même.
- **Prenez des notes.** Suivez vos réalisations, les compétences que vous acquérez, vos idées et vos émotions au travail et au foyer. Tenir un journal au moyen d'une application ou un journal papier peut représenter une façon intéressante de réfléchir à ce qui est important dans votre vie.
- **Faites preuve de gentillesse.** À votre propre égard et à l'égard d'autrui. Même si vous ne pouvez pas maîtriser le comportement des autres, vous pouvez toujours maîtriser votre propre comportement. À l'instar de l'ardeur au travail, la gentillesse donnera rarement des résultats négatifs. Les avantages surpasseront presque toujours les difficultés.
- **Soyez ouvert et concentré sur votre parcours.** Vous n'êtes jamais trop âgé ou trop intelligent pour apprendre quelque chose de neuf. Les possibilités peuvent provenir des endroits les plus inattendus, à des moments inattendus. Demeurez toujours ouvert aux possibilités et évitez de penser que vous devez maintenir votre rôle existant au bénéfice de votre employeur.

Chaque rôle nécessitera des aptitudes à la communication, notamment la communication de vive voix, la communication par écrit, l'aptitude à présenter des exposés, la gestion des conflits, la négociation ou l'art de parler en public. Le perfectionnement de vos capacités dans ces domaines par l'expérience ou la formation s'avèrera avantageux durant les périodes de changement et d'avancement.

Annexe – Ressources en matière de changement et d'épanouissement personnel

1^{re} étape – Démarquez-vous

Détermination et perfectionnement de vos compétences	<p>novascotiaworks.ca – Consultez votre centre de services d'emploi local pour obtenir de l'aide.</p> <p>www.coursepark.com/ns – Accroissez vos possibilités de revenus, faites-vous embaucher plus rapidement ou améliorez-vous dans votre emploi actuel en actualisant vos compétences, GRATUITEMENT.</p> <p>https://www.guichetemplois.gc.ca/planification-carriere/habilites-connaissance – Explorez des options d'emploi ou de carrière correspondant à vos compétences et à vos connaissances.</p> <p>https://www.guichetemplois.gc.ca/planification-carriere/questionnaires – Les questionnaires et les tests d'orientation peuvent vous aider à choisir une carrière, à vous réorienter ou à faire progresser votre carrière.</p>
Entrepreneuriat	<p>www.ceed.ca – Si vous avez besoin de poursuivre vos études, de financer, d'orientation ou de soutien, à n'importe quel âge ou à n'importe quel stade, le CEED peut vous fournir de l'aide!</p> <p>canadabusiness.ca/starting/before-starting-your-business/is-entrepreneurship-for-you – La Banque de développement du Canada dispose de maintes ressources pour vous aider à évaluer si vous avez la bonne personnalité pour être entrepreneur, pour explorer des idées d'entreprise et pour démarrer.</p> <p>https://www.cbdc.ca/fr/trouvez-une-cbdc/ns – Les CBDC aident à la création de petites entreprises ou à l'expansion et à la modernisation des entreprises existantes en offrant des services financiers et techniques aux entrepreneurs.</p> <p>novascotia.ca/employmentnovascotia/programs/self-employment-fr.asp – Le programme Travail indépendant aide les personnes sans emploi admissibles à lancer une entreprise.</p>

2^e étape – Explorez l'information sur marché du travail

Information sur le marché du travail	<p>explorecareers.novascotia.ca – Trouvez des perspectives d'emploi, les salaires versés, les études nécessaires, les parcours de formation requis et les profils démographiques pertinents.</p> <p>https://explorecareers.novascotia.ca/publications – Carrières en demande en Nouvelle-Écosse.</p> <p>www.clmi-explore-icmt.ca – Voyez les salaires versés, les perspectives d'avenir et les nombres d'avis de postes à pourvoir relatifs à une profession donnée ainsi que d'autres renseignements concernant le marché du travail à l'échelle du Canada.</p> <p>https://www.guichetemplois.gc.ca/accueil – Trouvez un emploi, explorez des carrières, renseignez-vous sur le marché du travail.</p> <p>https://noc.esdc.gc.ca/Accueil/Bienvenue/768fba79c6234bfe8263d6a1a1a2e962?GoCTemplateCulture=fr-CA – Base de données de la Classification nationale des professions du Canada, pour un aperçu des profils « moyens » des emplois au Canada et des compétences essentielles requises pour l'occupation de ces emplois.</p> <p>https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/competences-essentielles/outils.html – Évaluez vos compétences.</p> <p>https://explorecareers.novascotia.ca/skills – Renseignez-vous au sujet des compétences recherchées au sein de chaque industrie.</p> <p>https://explorecareers.novascotia.ca/median-income – Renseignez-vous au sujet du revenu médian par professions et par industries.</p>
---	---

3^e étape – Créez des liens

Médias sociaux	www.linkedin.com – LinkedIn www.instagram.com – Instagram www.facebook.com – Facebook www.twitter.com – twitter
-----------------------	--

4^e étape – Planifiez votre parcours

Soutien	www.novascotiaworks.ca – Accédez à des outils de préparation de curriculum vitae et de lettres de présentation, à de l'aide pour l'examen de votre CV, à un outil de suivi des emplois et à des liens avec des ateliers et d'autres mécanismes de soutien par le truchement de La Nouvelle-Écosse au travail.
Concepteur de CV	https://www.guichetemplois.gc.ca/trouverunemploi/concepteur-cv

5^e étape – Perfectionnez-vous

Amélioration des compétences	<p>https://www.coursepark.com/ns/ – Accroissez vos possibilités de revenus, faites-vous embaucher plus rapidement ou améliorez-vous dans votre emploi actuel en actualisant vos compétences, GRATUITEMENT.</p> <p>https://explorecareers.novascotia.ca/publications – Jetez un coup d'oeil sur la publication <i>Career Success in Nova Scotia: Training and Education</i> pour savoir comment prendre des décisions concernant votre formation et vos études.</p> <p>https://www.novascotia.ca/employmentnovascotia/programs/skills-development-fr.asp – Le programme de Développement des compétences fournit une aide financière aux personnes admissibles afin de les aider à acquérir une formation sur les compétences qu'il leur faut pour trouver un emploi.</p> <p>https://novascotia.ca/lae/workplace-education/ – Le programme d'alphabétisation en milieu de travail fonctionne en partenariat avec l'entreprise, l'industrie et le secteur du travail. Un financement est fourni à l'employeur pour l'achat de formation.</p> <p>https://novascotia.ca/programs/workplace-innovation-productivity-skills-incentive/ – Le programme d'incitation Workplace Innovation and Productivity Skills Incentive fournit aux employeurs admissibles un financement les incitant à investir dans la formation des travailleurs pour parfaire les compétences des employés.</p> <p>https://www.novascotia.ca/employmentnovascotia/programs/fastforward-fr.asp – Le programme Longueur d'avance permet aux personnes touchant des prestations d'assurance-emploi de suivre une formation autorisée pendant la durée de leur prestation.</p>
Expérience en matière de bénévolat	www.volunteers.ca – Le bénévolat peut enrichir vos compétences et accroître votre réseau.

6^e étape – Maintenez un équilibre dans votre vie

Droits des travailleurs	https://novascotia.ca/lae/employmentrights/ – Apprenez quels sont vos droits et responsabilités en tant qu'employé.
Équilibre	https://www.cchst.ca/products/ – Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail.
Diversité	<p>https://www.ccdi.ca/notre-histoire/definition-de-la-diversite/ – Centre canadien pour la diversité et l'inclusion.</p> <p>https://implicit.harvard.edu/implicit/ – Test d'associations implicites visant le dépistage des tendances inconscientes.</p>

