

# VOS EXIGENCES PERSONNELLES FACE À UN EMPLOI

Les exigences personnelles face à une profession sont soit en rapport avec des tâches physiques et les conditions matérielles d'un emploi, soit en rapport avec ce que vous ressentez, face à vous et aux autres, soit en rapport avec vos connaissances et votre fonctionnement intellectuel. En résumé, c'est ce que vous voulez essentiellement retrouver dans votre travail pour être satisfait et heureux.

Voici une liste d'exigences que vous pouvez avoir face à une profession. Elle est une aide soit pour compléter votre propre liste, soit comme point de départ pour vous en faire une. Il est à remarquer que vous pouvez avoir des exigences reliées à la profession d'une part et d'autre part, des exigences reliées à l'environnement de travail. Dans cet exercice vous devez vous concentrer plus spécifiquement sur les exigences personnelles reliées directement à la profession.

- a) À l'aide d'un crochet «√», vous indiquez ce que vous **préférez** retrouver dans votre emploi ou votre occupation.
- b) À l'aide d'un crochet «√», vous indiquez ce qu'il est **essentiel** de retrouver dans votre emploi ou votre occupation.

| Préférence            | Essentiel                |                                                                   |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Savoir clairement ce que l'on attend de moi                       |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Avoir des vacances                                                |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Enseigner aux enfants, adolescents, adultes                       |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler à votre propre compte                                  |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler en collaboration avec d'autres personnes               |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Être très encadré(e) dans votre travail                           |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler à la ville (milieu urbain)                             |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Analyser des situations                                           |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Faire un travail intellectuel                                     |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Exercer vos talents dans votre travail                            |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Être protégé(e) des intempéries pendant le travail                |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler en compagnie d'autres personnes                        |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Faire un travail qui demande de vous déplacer                     |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Aller au fond d'un problème, mener à bien ce que vous entreprenez |

| Préférence            | Essentiel                |                                                                    |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler dans un endroit où votre santé n'est pas en danger      |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler avec des outils ou des machines                         |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Analyser les pensées et sentiments des autres                      |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler en compétition avec d'autres personnes                  |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler dans la nature                                          |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler en plein air                                            |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler dans une atmosphère détendue                            |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Avoir un bon statut social (prestige)                              |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Avoir un travail nécessitant l'ordre et la méthode                 |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Vous servir de votre force physique au travail                     |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Changer fréquemment d'activités dans votre travail                 |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Être physiquement actif/active dans votre travail                  |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler avec des choses plutôt qu'avec des gens                 |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Faire un travail en harmonie avec la protection de l'environnement |

| Préférence            | Essentiel                |                                                                         |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Agir de votre propre initiative                                         |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Aider les gens qui ont des problèmes                                    |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Diriger le travail au besoin                                            |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Voir le résultat de votre travail accompli                              |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Faire un travail qui vous demande de la précision                       |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Savoir que les efforts que vous faites ne passent pas inaperçus         |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Toucher un revenu très élevé                                            |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Prendre vos propres décisions au travail                                |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler à l'extérieur                                                |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Jouer d'une grande popularité                                           |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Découvrir, mettre au point ou inventer de nouvelles choses (créativité) |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Être admiré(e) pour vos connaissances et vos habiletés                  |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Faire des choses qui comportent un certain risque                       |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler dur physiquement                                             |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Avoir des responsabilités au travail                                    |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Avoir un revenu régulier                                                |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Être reconnue et respectée dans votre domaine                           |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Avoir un horaire régulier de travail                                    |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Faire du travail de bureau                                              |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Avoir des tâches simples                                                |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Avoir un travail qui nécessite de la patience et de la ténacité         |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Avoir l'occasion d'expérimenter de nouvelles idées au travail           |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler seule, seul plutôt qu'en groupe                              |

| Préférence            | Essentiel                |                                                                      |
|-----------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Utiliser toutes vos habiletés et toutes vos connaissances au travail |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler avec des gens plutôt qu'avec des choses                   |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Avoir un horaire irrégulier de travail                               |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Avoir des critiques constructives                                    |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Sentir que votre travail comporte certains dangers                   |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Participer à des sports et à d'autres activités physiques            |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Pouvoir obtenir de l'avancement                                      |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler à l'intérieur                                             |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Faire un travail routinier                                           |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Prendre part à des activités avec d'autres personnes                 |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Disposer de suffisamment d'espace et de lumière pour travailler      |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Avoir la sécurité financière                                         |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Inventer de nouveaux moyens de résoudre les problèmes                |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler dur, longtemps pour réussir                               |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Avoir un lieu de travail confortable                                 |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler sous pression                                             |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Faire un travail répétitif, concret et organisé                      |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Faire un travail spécialisé                                          |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Être dans un milieu de travail propre                                |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Avoir des tâches complexes                                           |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Avoir des contacts humains                                           |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Avoir un emploi régulier                                             |
| <input type="radio"/> | <input type="checkbox"/> | Travailler en groupe plutôt que seule, seul                          |

