



PLAN INDIVIDUEL - **EXEMPLE**

“Permettre la transformation et le changement grâce à des éducateurs et des animateurs de jeunesse formés et à des environnements de travail inclusifs en créant une méthodologie et des ressources innovantes pour le développement des aptitudes à la vie quotidienne et des compétences en matière d'employabilité chez les jeunes adultes ayant des difficultés et des troubles de l'apprentissage, tout en soutenant leur transition vers des lieux de travail inclusifs ».

Chers mentorés,

Voici votre plan individuel qui vous aidera à vous faire une idée de vos objectifs de travail et de vos buts. Dans ce document, nous avons fourni un exemple de plan individuel complété. Jetez-y un coup d'œil avant de compléter le vôtre.

Prenez maintenant le temps de réfléchir à votre situation actuelle et à ce que vous souhaitez réaliser à l'avenir : les objectifs que vous avez fixés avec votre mentor, ce qui a facilité votre travail, les défis ou les obstacles que vous rencontrez, et remplissez le tableau en vous basant sur votre expérience.

Cela vous aidera à comprendre où sont vos forces et vos faiblesses et à améliorer votre communication au travail.

PLAN ET PROGRAMME INDIVIDUELS

NOM: _____ Anna D. _____

PERCEPTION DE SOI (Décrivez vous)			
DESCRIPTION DE LA SITUATION (quoi ?)	EXPÉRIENCE PASSÉE (pourquoi ?)	MÉTHODES et STRATÉGIES (comment ?)	ACTEURS PRINCIPAUX (qui ?)
Je suis une personne amicale et curieuse. J'aime aider les autres et apprendre de nouvelles choses, surtout en utilisant mes mains.	À l'école, j'aimais travailler en équipe et faire des travaux pratiques. J'avais parfois du mal à lire et à écrire, mais je me débrouillais bien lorsque les instructions étaient claires.	J'apprends mieux lorsque je peux d'abord observer quelqu'un en train d'effectuer la tâche. J'utilise également des couleurs pour organiser mes notes et mes fiches.	Mon mentor, mes enseignants et ma famille m'aident à comprendre les tâches et me soutiennent.
			PÉRIODE (quand ?)
			Depuis l'école primaire jusqu'à aujourd'hui, et en continuant
EMOTIONS (comment vous sentez-vous dans certaines situations ?)			
DESCRIPTION DE LA SITUATION (quoi ?)	EXPÉRIENCE PASSÉE (pourquoi ?)	MÉTHODES et STRATÉGIES (comment ?)	ACTEURS PRINCIPAUX (qui ?)
Je suis nerveuse lorsque je dois parler devant de nombreuses personnes ou lorsque je ne comprends pas tout de suite quelque chose.	Parfois, j'avais peur de poser des questions parce que je pensais que les autres allaient rire. Je me sentais alors seule.	Aujourd'hui, je respire profondément et j'écris mes questions. Je demande de l'aide lorsque je me sens bloquée.	Mon mentor et un ami de confiance à l'école.
			PÉRIODE (quand ?)

			Cette année, j'ai commencé à travailler sur ce point et je veux continuer à m'améliorer.
RELATIONS INTERPERSONNELLES (les personnes qui vous entourent)			
DESCRIPTION DE LA SITUATION (quoi ?)	EXPÉRIENCE PASSÉE (pourquoi ?)	MÉTHODES et STRATÉGIES (comment ?)	ACTEURS PRINCIPAUX (qui ?)
J'aime être avec les gens, mais j'ai parfois du mal à entamer une conversation.	Dans le passé, j'attendais que les autres parlent en premier, ce qui fait que je ne me suis pas fait beaucoup de nouveaux amis.	Je m'entraîne à utiliser des phrases simples pour commencer à parler, comme « Puis-je vous aider ? » ou « Que pensez-vous de ceci ? ».	Mes amis et mon mentor me soutiennent dans les moments d'interaction sociale.
			PÉRIODE (quand ?)
			Tous les jours pendant le travail ou les activités de groupe.
INDEPENDANCE (Que pouvez-vous faire seul-e ?)			
DESCRIPTION DE LA SITUATION (quoi ?)	EXPÉRIENCE PASSÉE (pourquoi ?)	MÉTHODES et STRATÉGIES (comment ?)	ACTEURS PRINCIPAUX (qui ?)
Je peux prendre les transports en commun seule, préparer des repas de base et suivre un programme	J'ai acquis ces compétences dans le cadre de projets scolaires et à la maison.	J'utilise un agenda hebdomadaire visuel et des alarmes téléphoniques pour me rappeler mes tâches.	Ma famille m'a aidé à m'entraîner ; maintenant, j'essaie de faire plus de choses sans demander.

avec l'aide de mon agenda.			PÉRIODE (quand ?)
			Depuis l'année dernière et jusqu'à aujourd'hui.
TRAVAIL (quelles sont vos compétences ?)			
DESCRIPTION DE LA SITUATION (quoi ?)	EXPÉRIENCE PASSÉE (pourquoi ?)	MÉTHODES et STRATÉGIES (comment ?)	ACTEURS PRINCIPAUX (qui ?)
Je sais organiser les choses, nettoyer et préparer des choses simples. J'aime travailler avec les autres.	J'ai fait un stage dans un petit magasin où je rangeais des étagères et j'aidais les clients.	Je suis les instructions étape par étape et je demande un retour d'information pour m'améliorer.	Mon accompagnateur et mon superviseur pendant le stage.
			PÉRIODE (quand ?)
			Le stage a eu lieu il y a trois mois et j'espère trouver un nouvel emploi bientôt.

DATE:

AUTEUR: