



CMDSA GUIDE DE DISCUSSION DES CERCLES
CONFIANCE EN SOI ET
DÉVELOPPEMENT DE CARRIÈRE





Programme

Confiance en soi et développement de carrière

1. Arrivée: Préparez-vous, rattrapez le temps perdu et commencez (10 minutes)

Avant de commencer la séance, nous tenons à souligner que certaines discussions tenues dans le Cercle ou le contenu communiqué peuvent faire ressurgir des traumatismes passés ou des sensations désagréables; si tel est le cas, veuillez demander l'aide d'un professionnel. N'oubliez pas qu'en cas de besoin, vous et votre famille pouvez obtenir du soutien. Consultez la section sur le soutien dans le présent Guide de Discussion pour obtenir les coordonnées.

Aperçu

Nous avons tous entendu l'expression « ce n'est pas ce que vous savez, mais qui vous connaissez ». Nous savons pertinemment que créer un lien avec la bonne personne peut faire une énorme différence.

Aujourd'hui, nous allons parler de mentorat, de parrainage et de la manière de trouver la personne qui peut vous aider à progresser au travail. C'est le sujet idéal pour donner le coup d'envoi de la première semaine de notre programme de cercles de mentorat Diriger en soulevant les autres (CMDSA). Cet espace a été créé pour nous permettre de travailler en réseaux, pour améliorer nos compétences en matière de leadership et pour explorer les possibilités de développement de carrière.

Commençons sans plus tarder!

Briser la glace: Mes Entités (10 minutes)

Chaque membre aura un tour pour présenter ses entités, discuter ses intérêts, ses antécédents et ses activités qui font d'eux ce qu'ils sont.
(1 minute par membre)

Des exemples sont donnés dans le Guide de Discussion.

2. Activité éducative: Participez, inspirez-vous et enrichissez votre boîte à outils (25 minutes)

Vidéo: Comment trouver la personne qui vous aidera à progresser professionnellement

Regardez la vidéo

« <https://drive.google.com/file/d/1s5FhAZWF-1vRPB8vITH8F87mgKxjnK85/view?usp=sharing> »
(13 minutes.)

Discussion de groupe: Comment trouver la personne qui vous aidera à progresser professionnellement

Chaque membre partage sa réponse à la question suivante.

(1 minute par membre)

- Que pensez-vous du concept du parrainage? Y a-t-il une personne qui vous parraine?

3. Activité de groupe: Partagez votre histoire, apprenez des autres et créez de nouveaux liens (30 minutes)

Discussion de groupe: Explorez votre cheminement de carrière

Chaque membre partage sa réponse à la question suivante:

(3 minutes par membre)

- Pensez à un moment où vous avez changé de carrière, avez eu une promotion ou encore un changement latéral. Qu'est-ce qui vous a aidé à atteindre votre but?

4. Une action concrète: Appliquez-vous, promettez de vous perfectionner et inspirez les autres (10 minutes)

Discussion de groupe: Mettez en pratique ce que vous avez appris

Chaque membre s'engage à effectuer son action concrète pour cette semaine.

(1 minute par membre)

Des exemples sont donnés dans le Guide de Discussion.

5. Récapitulation: Prochaines étapes et quelques mots de conclusion (5 minutes)

- Merci à vous tous pour votre participation active au sujet de cette semaine, Acquérir de l'assurance – Développer votre feuille de route personnelle et professionnelle.
- Nous avons maintenant de nouvelles réflexions sur le mentorat et le parrainage. Nous espérons que vous avez apprécié la session!
- Pour récapituler le Cercle d'aujourd'hui, passez en revue le contenu du présent guide. En plus de revenir sur cette séance, vous pourrez réfléchir à l'action concrète qui servira à l'élaboration de votre feuille de route professionnelle.
- Nous vous invitons à participer à nos séances d'enrichissement facultatives prévues aux deux semaines. Elles visent à offrir à tous les Membres du Cercle des connaissances pratiques fondées sur le sujet de la séance de la semaine précédente. Vous recevrez un courriel d'invitation plus tard cette semaine.
- La prochaine Séance du Cercle portera sur le leadership. Nous en apprendrons plus sur les caractéristiques des bons leaders et sur la façon dont ils peuvent nous aider à progresser dans notre carrière. Assurez-vous de lire le Guide de Discussion et de regarder la vidéo sur le leadership avant la prochaine Séance du Cercle.
- **Si un animateur de cercle et un adjoint à l'animateur de Cercle ont été choisis lors du check-in pré-Cercle :** Lors de notre enregistrement avant le Cercle, un animateur de cercle et un adjoint à l'animateur ont été choisis pour notre 2ième session de Cercle. Merci ! **Si un animateur de Cercle et un assistant animateur de Cercle n'ont pas été choisis lors de la vérification avant le Cercle :** Qui souhaite se porter volontaire pour être notre prochain animateur de Cercle et adjoint à l'animateur de Cercle ?
- Vous recevrez un court sondage à remplir après la séance de cette semaine. Vos commentaires nous aideront à améliorer le programme des CMDSA pour la troisième cohorte prévue pour 2023.
- Si vous avez des questions, l'Équipe du Bureau de la diversité et de l'inclusion tiendra une séance de 30 minutes tous les vendredis de 12 h à 12 h 30 (HE). N'hésitez pas à vous joindre à la conversation ici :
https://teams.microsoft.com/join/19%3ameeting_MDc0Yml4OTgtMDZiMS00OGUzLTg5ZjctNTcwYWVmZDk2MWVh%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22325b4494-1587-40d5-bb31-8b660b7f1038%22%2c%22Oid%22%3a%22c2d093df-2beb-4796-b59e-3fe19605c039%22%7d
- Merci à tous ! Portez-vous bien, prenez soin de vous et à la semaine prochaine.

La brise-glace - Mes entités

Discutez des intérêts, des antécédents et des activités qui font de vous qui vous êtes.

Modèle

Les entités de Samantha Moonsammy

Je suis conseillère N1 pour la diversité et l'inclusion pour le Groupe des matériels au Quartier général de la Défense nationale à Ottawa. Je travaille depuis plus de 15 ans dans la fonction publique où j'ai pris part à de nombreuses initiatives de communication, de sensibilisation et d'engagement qui se concentrent sur le côté humain du gouvernement.

Néanmoins, je suis beaucoup plus que mon travail. Je suis une femme, une mère, une partenaire de vie, une fille, une sœur, une membre active de ma communauté et une immigrée. Je suis une Canadienne indo-caribéenne née en Guyana, en Amérique du Sud, et j'ai immigré au Canada alors que j'étais jeune enfant. Depuis ma tendre enfance, de l'école primaire jusqu'à aujourd'hui, j'ai agi comme leader en matière de diversité, d'inclusion et d'équité, en amplifiant les voix des autres et en créant des changements durables dans les organisations pour promouvoir un plus grand respect et une meilleure compréhension entre tous. Je réside dans la région d'Ottawa et, pendant mes études à la maîtrise en communication et culture, j'ai passé du temps à Toronto et à la Barbade. J'ai une passion pour le voyage et j'ai étudié et travaillé en Inde, en Chine, en France et dans les Caraïbes. Mon mantra: « Incarne le changement que vous voulez voir dans le monde. »

Mes entités

Liste des membres du cercle

#	Nom	Ministère/poste	Je me rappelle de ce membre parce que... (énumérez 3 caractéristiques)
1	Animateur de cercle		
2	Chef adjoint de cercle		
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

VIDÉO - Comment trouver la personne qui vous aidera à progresser professionnellement

https://www.ted.com/talks/carla_harris_how_to_find_the_person_who_can_help_you_get_ahead_at_work

Messages Vidéo Clés

Dans cette vidéo, vous apprendrez que le milieu de travail n'est malheureusement pas toujours une « méritocratie »; il ne peut pas l'être quand un élément humain est en jeu. Il est souvent nécessaire d'avoir quelqu'un qui peut vous faire valoir, un champion ou un parrain, afin de progresser dans votre carrière. Comment trouver un parrain? Une méthode consiste à en attirer un grâce à un excellent rendement professionnel; cependant, cette approche n'est pas toujours fructueuse. Parfois, il faut s'adresser à un parrain éventuel, l'aborder et établir une relation avec cette personne. À quoi un parrain ressemble-t-il? Un bon parrain siège à la table où les décisions sont prises et il exerce un pouvoir grâce auquel sa voix est écoutée; il doit connaître votre travail afin de présenter votre cas avec crédibilité. Comment demander à quelqu'un de vous parrainer? Abordez la personne en question et expliquez-lui vos objectifs professionnels et les efforts que vous avez déployés pour arriver là où vous en êtes; demandez-lui d'être votre champion. La vidéo fournit le scénario suivant qui montre comment demander à quelqu'un de vous parrainer : « Jacques, j'aimerais vraiment être promu cette année. J'ai connu une année formidable et je ne peux rien montrer d'autre à cette organisation pour prouver ma valeur, ou le fait que je suis prêt à être promu, mais je sais bien que quelqu'un doit faire valoir mon cas à huis clos en martelant la table s'il le faut. Vous me connaissez, vous connaissez mon travail et vous savez ce que les clients pensent de moi. J'espère que l'idée de militer en ma faveur ne vous déplaît pas. »

Comment est-ce que je sais si je peux être le parrain de quelqu'un? Vous êtes un parrain si vous siégez à la table où les décisions sont prises. Si vous êtes un parrain, servez-vous de votre voix pour faire valoir la cause d'une autre personne méritante. « Pour faire grandir votre pouvoir, vous devez le donner. »

Une Action Concrète

“Une action concrète” : une chose concrète que vous ferez avant votre prochaine réunion du cercle.

Exemples:

	Pour progresser dans ma vie personnelle/carrière, je vais :	Une action
1	Postuler à une nouvelle opportunité d'emploi.	Utilisez les messages clés de la vidéo, les ressources du guide de discussion et les expériences des membres de votre cercle pour préparer votre action unique.
2	Établir une relation avec un parrain potentiel. Demander à un employé supérieur de vous parrainer.	
3	Identifier mes objectifs de carrière et la feuille de route que je compte utiliser pour y parvenir.	

Notez une action concrète que vous vous engagez à prendre et préparez-vous à en discuter la semaine prochaine :

Question de réflexion

Notez 3 idées ou principaux enseignements tirés de la séance.

1	
2	
3	

Ressources

Livres:

1. *Betting on You* by Laurie Ruettimann
2. *De quelle couleur est votre parachute?* Par Richard Bolles et al.
3. *How to Get Promoted* by Anthony S. Park
4. *The Start-Up of You // Managez votre carrière comme une start-up* by/par Ben Casnocha, Reid Hoffman
5. *Power Moves* by Lauren McGoodwin

Vidéos:

1. The Best Career Path isn't Always a Straight Line
https://www.ted.com/talks/sarah_ellis_and_helen_tupper_the_best_career_path_isn_t_always_a_straight_line
2. Comment changer d'activité professionnelle en 5 étapes?
<https://www.youtube.com/watch?v=4UNVuTvXu2Q>
3. The Little Risks You Can Take to Increase Your Luck
https://www.ted.com/talks/tina_seelig_the_little_risks_you_can_take_to_increase_your_luck

4. Why Some of Us don't Have One True Calling
https://www.ted.com/talks/emilie_wapnick_why_some_of_us_don_t_have_one_true_calling
5. How to Speak Up for Yourself
https://www.ted.com/talks/adam_galinsky_how_to_speak_up_for_yourself

Articles:

1. Don't get lucky, get a champion
<https://www.forbes.com/sites/shaheenajanjuhajivrajeurope/2018/09/24/if-you-want-to-get-ahead-in-your-career-dont-get-lucky-get-a-champion/?sh=2c201f1d5e75>
2. Pourquoi et comment faire un plan de carrière?
<https://emplois.ca.indeed.com/conseils-carriere/developpement-carriere/plan-de-carriere>
3. Why You Should Build a “Career Portfolio” (Not a “Career Path”)
<https://hbr.org/2021/10/why-you-should-build-a-career-portfolio-not-a-career-path?ab=ascendhero-article-1>
4. La démarche pour exposer que vous êtes mûr pour une promotion
<https://hbr.org/2021/10/why-you-should-build-a-career-portfolio-not-a-career-path?ab=ascendhero-article-1>
5. Choosing Your Career Path
<https://www.inhersight.com/blog/career-development/career-path>
6. Using a Positive Mental Attitude to Excel in your Career
<https://canada.lifespeak.com/login?returnUrl=%2Fexpertblog%2Fusing-a-positive-mental-attitude-to-excel-in-your-career--5397>. (Pour accéder aux ressources de la plateforme LifeSpeak, vous devez saisir « **canada** » comme identifiant, faire défiler l'écran, accepter les modalités et choisir votre ministère du gouvernement du Canada.)

Sites Web:

1. LinkedIn Learning – learn the practical skills you need to excel in your career (e.g. Develop a Career Path).
https://www.linkedin.com/learning/search?keywords=career+path&upsellOrderOrigin=default_quest_learning&trk=learning-serp_learning-search-bar_search-submit
2. Emplois GC – recherchez des emplois et recevez des courriels quotidiens sur les nouvelles opportunités.
<https://www.canada.ca/fr/services/emplois/opportunites/gouvernement.html>
3. Carrefour carrière – trouvez des opportunités d'emplois avec le gouvernement du Canada.
<https://intranet.canada.ca/cdl-dca/fj-te/jm-ce-fra.asp>

4. Postuler un emploi au gouvernement du Canada – des détails pour vous aider à réussir dans le processus de concours, y compris des exemples de questions d'examen et d'entretien.
<https://www.canada.ca/fr/commission-fonction-publique/emplois/services/emplois-gc/postuler-emploi-gouvernement-canada-quoi-vous-attendre.html>
5. Career Development in the Public Service – career pathing and job competition tips.
<https://gcconnex.gc.ca/file/group/27631560/all>
6. Gérer ma carrière – ressources pour le développement de carrière et l'orientation professionnelle.
<https://www.canada.ca/fr/commission-fonction-publique/services/outils-ressources-dotation-evaluation/chercheurs-emploi-fonctionnaires/gerer-carriere.html>
7. Aboriginal Leadership Development Initiative – leadership and career development program open to Indigenous indeterminate Government of Canada employees at the EX, EX minus 1, and EX minus 2 levels.
https://www.gcpedia.gc.ca/wiki/ALDI-_Cohort_5

Support

Programme d'aide aux employés (PAE)

Un PAE fournit des conseils gratuits à court terme pour des problèmes personnels ou liés au travail ainsi que des conseils en cas de crise.

Sans frais : 1-800-268-7708

ATS (pour les malentendants) : 1-800-567-5803

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-environnement-milieu-travail/sante-securite-travail/service-aide-employees/programme-aide-employees.html>

Parlons suicide Canada

Parlons suicide Canada offre un soutien bilingue à quiconque fait face au suicide, 24 heures sur 24.

Numéro sans frais : 1-833-456-4566.

<https://parlonssuicide.ca/>

Mieux-Être Canada | Accueil

Soutien en matière de santé mentale et de toxicomanie.

Sans frais 1-866-585-0445

[https://wellnesstogether.ca/fr-ca/ »](https://wellnesstogether.ca/fr-ca/)

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

Accès 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 à des conseillers autochtones.

Service offert en français, en anglais et, sur demande, en ojibwé, en cri et en inuktitut.

1-855-242-3310

Clavardage en ligne : <https://www.espoirpourlemieuxetre.ca/>.