



## Assurance

Croire en soi, en ce que vous pouvez faire maintenant et en ce que vous pouvez apprendre à faire plus tard.

Découvrez comment prendre vos compétences en main en améliorant votre assurance.

Téléchargez gratuitement le manuel portant sur l'assurance sur le site [forcescompetencesautravail.ca](http://forcescompetencesautravail.ca)



# FORCES

Compétences au travail

**Soyez confiant et prêt pour le poste en affichant les compétences clés que recherchent les employeurs.**

## Connaissez-vous de bonnes sources d'assurance?

Songez à vos raisons d'être confiant :

- ▶ **Vos réalisations** (au travail, à l'école, à la maison ou dans la communauté, vos compétences, vos connaissances et vos succès);
- ▶ **Vos qualités** (vos valeurs positives et vos traits de personnalité);
- ▶ **Vos rôles** (rôles que vous avez assumés et que vous valorisez : parent, ami, bénévole communautaire, voisin, mentor, etc.).

Travaillez sur votre liste pendant plusieurs jours, en ajoutant des éléments qui vous viennent à l'esprit. Relisez-vous ensuite. Cela vous donne-t-il une nouvelle vision de vous-même?

Partenaire fondateur

**ABC**  
Alpha pour la vie Canada

canada **vie**<sup>MC</sup>