

Choisir son orientation professionnelle

À tout âge, les c.o. sont là pour vous!

www.orientation.qc.ca



Ordre des conseillers
et conseillères d'orientation
du Québec

Programme ouvert à tous

Gestionnaire de réseaux

de Linux et Windows

Attestation d'études collégiales

Début
29 avril 2013

Rencontres d'information
20 février
6, 13, 20 et 27 mars à 13 h

Inscription ou information
514 376-1620, poste 7388
formationcontinue@crosemont.qc.ca

Collège de Rosemont
www.crosemont.qc.ca

l'envirocollège

Beaubien
Pie-IX
Saint-Michel
Joliette

18 Beaubien
139 Pie-IX
67 Saint-Michel
467 Express St-Michel

Entrepreneuriat

Une bourse pour les personnes handicapées

Quelque 10 000 \$ seront remis en juin dans le cadre des deuxièmes Bourses Mon entreprise! Ma réussite! Ces dernières s'adressent aux entrepreneurs qui sont handicapés au sens de la loi. Les bénéficiaires bénéficieront d'un mentorat de la part de compagnies partenaires de l'événement, dont Air Canada, Desjardins et Hydro-Québec.

MÉTRO

Date limite : 22 mars
www.camo.qc.ca

Précision

Dans le texte «Dans les hôpitaux aussi», paru dans l'édition du 11 février, on mentionnait une étude de l'Université du Québec à Trois-Rivières réalisée conjointement avec l'Ordre des infirmières du Québec. Or l'association n'a pas participé à cette enquête. Nos excuses.

MÉTRO



Quand vous y pensez bien, il n'y a pas tant de gens dont l'opinion vous préoccupe vraiment. / MÉTRO

Augmentez rapidement vos compétences!

Collège Ahuntsic

Leader en formation continue

COURS À LA CARTE • Inscription en cours

Conception de pages Web
60h • 27 février au 27 avril

Adobe InDesign
60h • 13 mars au 1^{er} mai

Adobe Illustrator
60h • 12 mars au 30 avril

Adobe Photoshop 1
60h • 11 mars au 30 avril

JavaScript avancé (Programmation Web, côté client 2)
45h • 11 avril au 30 mai

COLLÈGE AHUNTSIC
9155, rue Saint-Hubert, Montréal
Métro Crémazie

www.collegeahuntsic.qc.ca/adulte
514.389.5921, poste 2707

Mais que vont-ils penser

Travail. Vous arrive-t-il d'éviter de prendre des risques parce que vous craignez le regard des autres? Qui est le plus perdant là-dedans?



AU BOULOT!
Alain Samson
Auteur et conférencier

Vous arrive-t-il de renoncer à des projets qui vous tiennent à cœur à cause du regard des autres? «Mais qu'est-ce qu'ils vont en penser si j'ose? Qu'est-ce qu'ils vont en penser si j'échoue? Que vont-ils en penser si je ne suis pas aussi bon au début? Que penseront-ils si je change d'idée en chemin?»

Si ça vous arrive, je vous propose aujourd'hui une démarche pour désamorcer ce

frein à votre autoréalisation. Commencez par mettre un visage sur ces gens. Qui sont ces personnes dont le regard vous préoccupe autant? Au lieu de les voir comme une masse informe, sortez des noms. Qui sont-ils? Inscrivez tous les noms sur une feuille de papier.

Si vous vous pliez à cette démarche, vous remarquerez qu'ils sont peu nombreux. En fait, il n'y a pas tant de gens dont l'opinion vous préoccupe. Ensuite, pour chacune de ces personnes, posez-vous quelques questions.

Premièrement, cette personne vous apprécie-t-elle? Si c'est le cas, croyez-vous qu'elle serait peinée en découvrant que vous vous reprenez de vous accomplir parce que vous craignez son jugement négatif? Si ce n'est pas le cas, pourquoi feriez-vous plaisir à quelqu'un qui ne vous connaît pas vraiment?

Deuxièmement, vous préoccupez-vous de son opi-

Incognito

Les gens ont une vie bien à eux. Ils ne passent pas leur temps à contempler vos moindres gestes.

non à un point tel que vous seriez prêt à refréner vos besoins de dépassement pour éviter de la frustrer ou de susciter son envie? Soyez franc : avez-vous vraiment besoin de son approbation?

Pensez ensuite aux gens qui vous apprécient vraiment et demandez-vous ce qu'ils penseraient s'ils savaient que vous vous empêchez de vous réaliser à cause du jugement négatif de ces quelques personnes. Imaginez la fierté qu'ils ressentiraient en vous voyant prendre des risques, vous casser la gueule de temps à autre et toucher au suc-

Formation. Nouveau doctorat en psychologie à Sherbrooke

Un doctorat en recherche et intervention en psychologie sera offert à compter de l'automne 2013 à l'Université de Sherbrooke.

Ce nouveau programme donne la possibilité de se spécialiser dans trois chemins bien distincts : psychologie clinique, intervention en enfance et adolescence, ainsi que psychologie organisationnelle. Selon le cheminement choisi, le doctorat pourra être suivi au campus principal de Sherbrooke ou à celui de Longueuil.

Le programme compte 63 crédits dédiés à l'acquisition de compétences en recherche et 87 crédits orientés vers l'intervention en psychologie. Offert à temps plein sur six ans, le doctorat commence par deux ans de cours et de stages; les quatre

Obligatoire

Depuis 2006, seul un doctorat en psychologie, qu'on peut faire après la fin du baccalauréat, permet d'accéder à la profession de psychologue.

années suivantes sont dévolues à l'internat et à la rédaction de thèse.

S'adressant aux titulaires d'un baccalauréat en psychologie qui désirent poursuivre au doctorat, il intègre la totalité des activités de formation théorique et pratique exigées par l'Ordre des psychologues du Québec.

MÉTRO



Projet scolaire haut en couleur

Une quarantaine d'élèves de quatrième et cinquième secondaire du Collège Notre-Dame ont réalisé un projet d'arts plastiques bien spécial sous la supervision de leur enseignante, Marie-Claude Bergeron. Objectif : créer des vêtements à partir de matériaux recyclés, comme cette robe en papier journal. Par cette activité, l'enseignante voulait « sensibiliser les jeunes à l'environnement, à l'éthique et au pouvoir de réutilisation de ce qu'on envoie au recyclage ». / PHOTO : LYNN POULIN

er?

cès chaque fois que c'est possible.

Allez-vous priver les membres de ce deuxième groupe de ce qui leur revient pour éviter de déplaire aux membres du premier? Pensez-y. Ne serait-il pas temps d'acquiescer ce beau courage qui vous rendra capable d'affronter vos peurs et de réaliser vos rêves?

Savez-vous d'où vient cette façon de penser? De votre enfance, quand un de vos parents vous disait de ne pas faire quelque chose parce que les gens allaient vous juger de manière négative. À l'époque, on vous laissait entendre que l'univers entier allait vous juger.

Il est temps de vous débarrasser de ce qui est devenu un frein dans votre vie. Ne privez pas le monde de vos compétences sous prétexte que certaines personnes, que vous n'aimez peut-être pas, seraient outrées de vos agissements.

Devenez
adjoint(e)
administratif(ve)

AEC en

BUREAUTIQUE

Coordination du travail de bureau

Pour accéder à un emploi de bureau

- Cours à temps partiel de soir
- Formation rapide : 6 mois
- Début des cours : 8 avril
- Possibilité de travailler en vous perfectionnant

Inscrivez-vous à notre
séance d'information :

21 février à 18 h

514 254-7131, poste 4800
fc.cmaisonneuve.qc.ca

Innové sans cesse, voilà notre passion depuis 1840. Joignez-vous à une équipe entièrement dédiée à présenter des produits à la fine pointe de la mode dans un esprit de service à la clientèle vraiment distinctif et dans un environnement moderne et agréable.

NOTRE MAGASIN DU CENTRE-VILLE DE MONTRÉAL 977 RUE SAINTE-CATHERINE OUEST

est présentement à la recherche de candidats (es) exceptionnels (elles) pour des postes de :

COUTURIERS(ÈRES)

Postes temps plein de 37 heures 1/2

Postes temps partiel de 25 heures

La personne idéale doit pouvoir effectuer des retouches de vêtements féminins et masculins dans des délais rapides. Elle démontre un esprit de serviabilité et de distinction afin d'offrir à notre clientèle un service professionnel hors pair.

Si ce poste vous intéresse, nous vous invitons à **vous présenter maintenant**, à notre bureau du service à la clientèle de notre magasin du centre-ville de Montréal, 977 rue Sainte-Catherine Ouest, afin de compléter notre offre de service.

