



Vendre sa voiture usagée



Cliquer pour activer

La vente privée de ta voiture usagée n'a pas besoin d'être compliquée. Avec un peu d'organisation, tu peux simplifier le processus et faire un profit.

- 1. Connaître le marché :** La première étape consiste à vérifier les petites annonces en ligne pour voir le prix demandé par d'autres vendeurs pour ce type de voiture. Prends note de l'année, de l'état, du kilométrage, de l'emplacement et du prix de la voiture.
- 2. Rassembler les documents :** Pour faciliter le processus, rassemble tous les documents dont tu auras besoin pour finaliser la transaction :
 - trousse d'information sur le véhicule
 - contrat de vente
 - demande de transfert
 - certificat d'immatriculation et certificat qui atteste que le véhicule répond aux normes de sécurité
- 3. Préparer la voiture :** Ta voiture sera plus attrayante pour les acheteurs potentiels si elle est propre. Tu peux :
 - laver et cirer l'extérieur de la voiture
 - nettoyer les pneus
 - laver les tapis et les sièges
 - laver les fenêtres

- 4. Prendre des photos :** Une fois que la voiture est propre, prends des photos pour t'aider à l'annoncer. Assure-toi de prendre des photos sous différents angles.
- 5. Créer une annonce :** Pour annoncer ton véhicule correctement, trouve un service en ligne où les acheteurs potentiels magasinent, comme kijiji.ca. Donne une description détaillée et indique un prix.
- 6. Négocier le prix de vente :** Lorsque tu négocies, c'est une bonne idée d'avoir un prix de départ qui est plus élevé que ce que tu es prêt à accepter.
- 7. Finaliser la vente :** Pour finaliser la vente, tu dois fournir tous les documents à l'acheteur. Donne-lui un reçu signé après avoir reçu le paiement. Remets les clés et n'oublie pas d'enlever le véhicule de ta police d'assurance si ce n'est pas déjà fait.



CENTRE FORA

450, avenue Notre-Dame, unité 0103, Sudbury (Ontario) P3C 5K8
tél. : 888 814-4422 / téléc. : 705-524-8535
www.centrefora.on.ca

Note : Cette publication tient compte de la nouvelle orthographe.



Gérer le stress de la recherche d'emploi

Rechercher un emploi est un travail à temps plein.

De plus, les chercheurs d'emploi peuvent ressentir beaucoup de stress.

Il peut être difficile d'attendre un appel des recruteurs.

Mais il ne faut pas se décourager.

Il est normal de vivre du stress pendant ta recherche d'emploi.

Pour diminuer cette tension, gère ton temps efficacement.

Ceci te permet de t'organiser pour ne pas perdre de vue ton objectif.

Voici des conseils pour gérer ton stress durant ta recherche d'emploi :

- Fixe des objectifs réalistes.
- Dresse des listes de choses à faire.
- Exerce-toi à passer l'entrevue d'embauche.
- Présente-toi aux entreprises potentielles.
- Prends du temps pour toi-même.
- Reprends confiance en toi.



★

10 choses à faire avant d'aller au travail

Il est possible d'arriver au travail de bonne humeur le matin!

Voici des trucs pour commencer ta journée du bon pied. Lesquels pratiques-tu déjà?

1. Réveille-toi 20 minutes plus tôt que nécessaire.

Ceci t'aidera à être productif durant ta journée. Tu auras le temps de faire quelques tâches avant de partir travailler.

2. Règle la minuterie de ta cafetière.

Prépare la cafetière le soir d'avant et règle la minuterie pour allumer la cafetière 30 minutes avant ton réveille-matin. L'odeur du café t'aidera à sortir du lit.

3. Prends un bon déjeuner.

Un déjeuner équilibré est un moyen sûr d'être plus efficace au travail. Manger le matin améliore la concentration et la mémorisation.

4. Prends une douche froide plutôt qu'une douche chaude.

Une douche froide oblige le corps à se réveiller. L'eau froide améliore la circulation sanguine et renforce les défenses immunitaires.

5. Fais de l'exercice.

Les personnes qui se lèvent tôt pour faire de l'exercice dorment mieux le soir. Même une marche de 10 minutes est mieux que rien.

6. Écoute de la musique.

La musique est un excellent moyen de limiter l'anxiété et l'angoisse.

7. Fais de la méditation.

La méditation a de nombreux effets sur le corps et l'état mental.

8. Prends le temps de faire une liste de choses à faire.

Une liste te rappelle les tâches que tu dois accomplir durant ta journée.

9. Prépare ton dîner.

Emballer des aliments sains à l'avance pour en profiter durant ton heure du dîner ou tes pauses.

10. Fais ton lit.

Cette habitude d'une minute augmente la productivité pour la journée.



Fiches Métiers - Qui suis-je?



Tu cherches de l'information sur un métier?

Tu veux comprendre les emplois disponibles sur le marché du travail canadien?

La Classification nationale des professions compile plus de 40 000 appellations ou fiches d'emplois.

Ces fiches énumèrent les fonctions principales et les conditions d'accès à la profession.

Peux-tu deviner le titre des emplois suivants en lisant les indices? Voir les réponses à la page 6.

Cliquer  pour activer

Je transporte des objets lourds.

Je charge le camion.

Je démonte et je remonte des meubles.

Qui suis-je?

Cliquer  pour activer

J'ai un goût pour les voyages.

J'accueille les passagers.

J'informe les passagers des consignes de sécurité.

Qui suis-je?

Cliquer  pour activer

Je m'intéresse au domaine de l'alimentation et de la santé.

Je dois savoir si les patients ont des allergies, des difficultés de mastication, etc.

Je prévois des menus spéciaux pour les patients à l'hôpital.

Qui suis-je?

Cliquer  pour activer

Je suis responsable de la vente de verres correcteurs, de lunettes de soleil ou de lentilles de contact.

J'aime conseiller les gens et répondre à leurs besoins.

J'offre des recommandations esthétiques et techniques.

Qui suis-je?

★★

La santé financière

1. Qu'est-ce qu'un dossier de crédit?

Dès que tu empruntes de l'argent ou que tu fais une demande de carte de crédit, ton institution financière crée un dossier de crédit. Ce document contient des renseignements que ton institution financière achemine aux bureaux de crédit.

Une cote de crédit est attribuée sur une échelle de 1 à 9. Elle indique si les paiements sont faits à temps, entre 90 et 120 jours ou si aucun paiement n'est fait. Une cote élevée signifie que tu fais toujours tes paiements à temps.

2. Que comprend le dossier de crédit?

Le dossier de crédit peut contenir les renseignements suivants :

- les prêts et les cartes de crédit
- les employeurs
- les habitudes de paiement
- les comptes en souffrance
- les retards de paiement
- les renseignements personnels
- le pointage de crédit



3. Que puis-je faire pour avoir une bonne cote de crédit?

Pour maintenir une bonne cote de crédit, tu dois payer tes factures à temps et payer le montant minimal requis pour payer ta dette le plus tôt possible. Tu peux aussi réduire le nombre de cartes de crédit ou de prêts que tu as, et ne jamais dépasser la limite des cartes de crédit.

4. Puis-je connaître ma cote de crédit?

Oui. Il est recommandé de consulter ton dossier de crédit chaque année. Pour ce faire, communique avec Equifax Canada (www.equifax.ca) ou TransUnion Canada (www.transunion.ca).





Servir les clients ayant une invalidité

Cliquer pour activer

Savais-tu que 15 % de la population a une invalidité?

Le client ayant une invalidité, tout comme sa famille et ses amis, voyage, magasine, mange et s'engage dans des activités communautaires.

Une invalidité peut être visible ou invisible, permanente ou temporaire.

Divers obstacles peuvent empêcher une personne ayant une invalidité d'évoluer pleinement dans la communauté. Ces obstacles peuvent être de nature comportementale, informative, technologique, organisationnelle ou physique.

Offrir un service à la clientèle accessible, c'est comprendre les différents besoins des personnes ayant une invalidité et les obstacles possibles qu'elles doivent affronter.

Pour bien servir cette clientèle, il faut s'adapter aux besoins liés aux différentes invalidités.

Déficiência auditive	• Attire son attention avant de lui parler. • Regarde la personne en face et parle-lui directement. • Ne mets pas tes mains devant ton visage quand tu lui parles. • Ne touche pas son animal d'assistance.
Déficiência intellectuelle	• Demande-lui de répéter ce qu'elle a dit si tu ne comprends pas. • Présente un élément d'information à la fois. • Sois poli et patient. • Adresse-toi directement à elle.
Déficiência physique	• Parle-lui normalement et directement. • Demande la permission avant de l'aider. • Ne touchent pas les aides techniques inutilement. • Déplace les obstacles pour libérer un passage au besoin.
Trouble de la parole	• Demande-lui de répéter si tu ne comprends pas. • Pose des questions auxquelles elle peut répondre par «oui» ou «non». • Ne l'interromps pas et n'essaie pas de terminer ses phrases. • Sois patient et donne-lui le temps de dire ce qu'elle a à dire.
Déficiência visuelle	• Nomme-toi lorsque tu t'approches. • Ne la touche pas sans lui demander permission. • Ne suppose pas qu'elle est incapable de te voir. • Trouve des points de repère pour l'orienter.
Santé mentale	• Traite-la avec respect et considération. • Sois confiant et rassurant. • Écoute-la attentivement et travaille avec elle pour répondre. • Si elle semble être en crise, demande-lui de te dire la meilleure façon de l'aider.



Pour consulter le programme complet *Service à la clientèle*, visitez http://www.centrefora.on.ca/Service_clientele/.



Métiers du secteur du bâtiment



La construction d'une nouvelle maison est un processus complexe à plusieurs étapes qui nécessite l'aide de plusieurs professionnels.

Une fois que les plans pour le nouveau

domicile sont en place et que tous les permis requis sont reçus, la phase de construction commence. Un gestionnaire de projet surveille les tâches complétées d'un métier spécialisé à l'autre.

Les nombreuses tâches se divisent en 4 grosses familles :

- **Structure** : maçonnerie, charpente
- **Extérieur** : couverture, métallerie, briques
- **Technique** : plomberie, chauffage, électricité
- **Finitions** : menuiserie, carrelage, peinture, sols

D'autres métiers participent aussi à la construction d'une maison : les fournisseurs de produits (fenêtres, poutres en acier, briques, outils, portes, armoires, bois, comptoirs), les entreprises de services publics (hydro, gaz, eau et égouts, téléphone et télévision), et d'autres (architecte, avocat, agent immobilier).

Le secteur du bâtiment recrute à plusieurs niveaux dans des métiers variés, ce qui permet à chaque personne d'évoluer dans sa carrière.

Prenons l'exemple des professionnels impliqués dans la construction de l'entreprise Verdoyant.

1. M. Myre élabore les plans afin d'établir et de marquer les limites des propriétés pour approuver la construction d'un nouveau bâtiment au centre-ville. (**Arpenteurs-géomètres**)
2. À la suite de cette étape, Lorenzo fait des recherches pour déterminer les exigences liées à la réalisation de ce projet. Il doit s'assurer que les plans satisfont aux codes du bâtiment et aux règlements. (**Ingénieurs civils**)
3. Une fois les plans approuvés, David Tranchemontagne et son équipe manœuvrent les machines lourdes pour creuser, déplacer et niveler la terre afin de commencer la construction de l'entreprise Verdoyant. (**Conducteurs d'équipement lourd**)
4. Embauché par la compagnie de construction, M. Yang fait couler le béton afin d'installer la fondation. (**Finisseurs de béton**)
5. En tenant compte des codes du bâtiment, Chad et ses employés étudient les plans et les croquis afin de calculer les besoins en matériaux pour ériger la fondation, installer les poutres de plancher et poser le support de revêtement du sol et du toit. Le revêtement est ensuite recouvert d'une barrière de protection. (**Charpentiers-menuisiers et Aides de soutien des métiers et manœuvres en construction**)
6. Une fois que la structure extérieure est terminée, les travaux de revêtement extérieur commencent; on pose les parements et les briques. (**Briqueteurs-maçons**)
7. La toiture peut aussi être installée. (**Couvreurs et poseurs de bardeaux**)
8. Les portes et les fenêtres sont aussi posées. (**Personnel d'installation, d'entretien et de réparation d'équipement résidentiel et commercial**)
9. Après l'installation de la toiture, les entrepreneurs en électricité et en plomberie commencent à faire passer les tuyaux et les fils dans les murs intérieurs, les plafonds et les planchers. (**Électriciens et Plombiers**)
10. M. Furano reçoit un appel. Son rôle consiste à installer les matériaux d'isolation dans les murs, les plafonds et sur les planchers. C'est lui qui joue un rôle clé dans la création d'un climat confortable et écoénergétique d'une maison. (**Calorifugeurs**)

(suite à la page 6 — Métiers du secteur du bâtiment)



Métiers du secteur du bâtiment (suite)

11. Il est temps de mettre le plâtre sur les murs intérieurs et les plafonds (**Plâtriers, Poseurs et finisseurs de systèmes intérieurs et latteurs, et Carreleurs**)
12. Ensuite, les planchers ou les tapis sont posés. (**Poseurs de revêtements intérieurs**)
13. Pour terminer la construction de ce bâtiment, Gaston Lehoux applique de la peinture (**Peintres et décorateurs**)
14. L'entreprise du cousin de M. Lehoux s'occupe des arbres, des arbustes, de l'herbe et d'autres aménagements extérieurs. (**Manceuvres en aménagement paysager et en entretien des terrains**)

Et voilà! La construction de l'entreprise Verdoyant est complétée.



«Blind date» avec un livre

T'es-tu déjà demandé que faire avec tes livres usagés une fois que tu les as lus? Voici une idée! Plusieurs magasins de livres suivent le mouvement de «Blind Date with a Book». Toi aussi tu peux les vendre dans une vente de bric-à-brac. Enveloppe tes livres dans du papier brun et écris une courte description sur la couverture. Choisis des mots clés attrayants comme : passionnant, aventure, épouse, insectes, jungle. Tu peux prendre les profits pour t'acheter d'autres livres! <https://www.youtube.com/watch?v=9ybHK8zqmvc>

Réponses Fiches Métiers - Qui suis-je? : Je suis un déménageur professionnel; Je suis une agente ou un agent de bord; Je suis une diététicienne; Je suis un opticien.

L'automne
est arrivé!



Pinterest - un outil de travail

Connais-tu l'outil de travail *Pinterest*? *Pinterest* est un lieu de recherche et d'inspiration qui regorge d'idées choisies par d'autres personnes comme toi.

Ce réseau social te permet de créer des babillards regroupés sous une même thématique, où tu épingles toutes sortes de choses qui t'intéressent. Par exemple, tu peux avoir un babillard qui s'appelle «Recette» où tu épingles des recettes que tu aimerais essayer plus tard.

Maintenant que tu sais ce qu'est *Pinterest* et à quoi ça sert, va t'amuser!

www.pinterest.com



Rédaction : Sophie Lemieux

Conception graphique :
Équipe du Centre FORA

Personne-ressource :
Monique Quesnel Lafontaine
888-814-4422
info@centrefora.on.ca

Mon Journal est produit trois fois par année : hiver, printemps et automne.

Le Centre FORA permet et encourage la reproduction des articles dans *Mon Journal* à des fins éducatives, à condition de faire mention de la source.

Dépôt légal — 3^e trimestre 2016
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN 2371-2066 (en ligne)

**EMPLOI
ONTARIO**

Le Centre FORA remercie le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Formation professionnelle pour son aide financière. Les opinions exprimées dans cette publication ne reflètent pas nécessairement celles du ministère.