



CIHR IRSC

Canadian Institutes of Health Research Instituts de recherche en santé du Canada

Former les leaders de demain

Formulaire du plan de perfectionnement individuel (PPI) des IRSC

Nom du stagiaire :

Programme :

Année :

Mentor(s) :

Section 1 : Autoévaluation

Une planification de carrière efficace repose sur la connaissance de soi. Par la présente autoévaluation, vous cernerez vos forces et vos faiblesses sur les plans universitaire et professionnel, ainsi que vos motivations personnelles, vos passions et vos valeurs. Les **trois activités de la présente section** vous permettront d'avoir une idée précise de vos compétences, de vos passions, de vos valeurs, de vos activités de perfectionnement professionnel et de votre réseau à ce moment-ci.

Nous vous conseillons de consulter un PPI précédent pour vous remémorer les compétences récemment acquises, les leçons apprises ou les objectifs atteints avec un franc succès.

Activité 1 : Évaluation des compétences

L'évaluation des compétences permet de dresser un tableau rapide de vos forces et de vos possibilités de perfectionnement actuelles. Cet exercice divise les compétences en trois catégories : les **compétences en recherche**, les **compétences en communication** et les **compétences transférables**. Pour chaque catégorie, un tableau énumère des activités en rapport avec elle. Pour faire part des progrès accomplis à l'égard de ces compétences à ce moment-ci et pour planifier la suite, veuillez fournir aux endroits indiqués les renseignements suivants :

- Pour la dernière année (les 12 derniers mois) :
 - Quelles activités avez-vous accomplies pour le développement de la compétence concernée?
 - Sur une échelle de 1 à 5, où 1 signifie « faible » et 5, « élevée », comment évaluez-vous la progression de l'acquisition de chaque compétence? *
- Pour cette année (les 12 prochains mois) :
 - Quelles sont les compétences qu'il vous importe d'acquérir?
 - Sur une échelle de 1 à 5, où 1 signifie « faible » et 5, « élevé », comment évaluez-vous le degré d'importance de la compétence par rapport à vos priorités et à votre intérêt? *

COMPÉTENCES EN RECHERCHE				
DESCRIPTION DES COMPÉTENCES	L'AN DERNIER		CETTE ANNÉE	
	Activités exécutées et compétences acquises	Degré d'atteinte 1 2 3 4 5	Compétences qu'il vous importe d'acquérir	Niveau de priorité 1 2 3 4 5
Exécution de tâches techniques et de recherche particulières à une discipline				
Analyse de statistiques, gestion et interprétation de données				
Préparation de demandes de subvention				
Rédaction de rapports scientifiques, d'articles de revue et de chapitres de livre				

Autres compétences ayant un rapport avec votre formation et vos aspirations professionnelles				
---	--	--	--	--

COMPÉTENCES EN COMMUNICATION				
DESCRIPTION DES COMPÉTENCES	L'AN DERNIER		CETTE ANNÉE	
	Activités exécutées et compétences acquises	Degré d'atteinte 1 2 3 4 5	Compétences qu'il vous importe d'acquérir	Niveau de priorité 1 2 3 4 5
Présentation d'exposés et d'affiches				
Communication avec un ou des mentors, un ou des superviseurs, des collègues et des collaborateurs				
Enseignement, conception de matériel didactique et de plans de cours				
Participation à des débats et à d'autres occasions de parler en public et présentation de discours				
Autres compétences ayant un rapport avec votre formation et vos aspirations professionnelles				

COMPÉTENCES TRANSFÉRABLES*				
DESCRIPTION DES COMPÉTENCES	L'AN DERNIER		CETTE ANNÉE	
	Activités exécutées et compétences acquises	Degré d'atteinte 1 2 3 4 5	Compétences qu'il vous importe d'acquérir	Niveau de priorité 1 2 3 4 5
Prestation de leadership				
Prise de risques éclairés et de décisions				
Utilisation des compétences interpersonnelles tout en étant un modèle à cet égard				
Réflexion et planification en fonction d'une perspective globale				
Gestion de buts et de projets changeants				
Gestion d'équipes et de relations				
Gestion budgétaire de projets, notamment de recherche				
Conception d'un CV efficace, recherche d'emploi et participation à des entrevues				
Autres compétences ayant un rapport avec votre formation et vos aspirations professionnelles				

* Ces compétences transférables choisies par les IRSC proviennent d'employeurs de titulaires de doctorat qui ont indiqué les compétences qu'ils recherchent chez ceux-ci et qu'ils attendent d'eux.

Activité 2 : Évaluation des passions et des valeurs

La passion se définit comme un grand enthousiasme à l'égard de quelque chose qui suscite votre intérêt et à laquelle vous êtes très motivé à vous consacrer. Il peut s'agir d'un passe-temps, d'une personne ou d'une cause. Les passions d'ordre professionnel sont influencées par les étapes de la vie et évoluent au fil de celles-ci.

Les valeurs constituent des croyances fondamentales qui se trouvent au cœur même de soi et changent rarement. Elles déterminent l'image de soi et permettent de mieux comprendre ce qui est juste pour vous dans les situations exigeant un jugement moral. Il peut s'agir de confiance, d'empathie, de don, d'intégrité ou de respect, entre autres.

L'harmonisation de vos passions avec vos valeurs est incroyablement stimulante. Elle jette les fondements d'une carrière vraiment satisfaisante et enrichissante qui s'alimente d'énergie positive et de motivation. Elle renforce vos décisions et vous aide à aller jusqu'au bout de vos projets.

Les passions et les valeurs sont personnelles. Pour avoir une idée de **vos** passions et valeurs, veuillez passer en revue des événements et des activités que vous avez à cœur ou qui vous motivent. Lesquels vous rendent heureux, fier ou épanoui? De quoi ne pourriez-vous pas vous passer? Voici d'autres questions à vous poser :

- Quels genres de travail et d'activités me rendent heureux? Me motivent?
- Dans 10 ans, qu'est-ce que je veux réaliser professionnellement qui me rendra heureux et satisfait?
- Quels genres d'emplois ne concordent absolument pas avec mon identité et mes valeurs?
- Si j'étais forcé d'abandonner une ou plusieurs de mes passions les plus fortes, quelle serait la première à subir ce sort? Quelle serait la deuxième?
- Qu'est-ce que je pourrais regretter de n'avoir jamais fait? Y a-t-il quelque chose que j'ai toujours voulu faire?

Ces deux articles pourraient vous aider à évaluer vos passions et vos valeurs.

- [What do you care about?](#), par Bill Lindstaedt et coll., publié dans *Science* le 7 décembre 2012. (doi:10.1126/science.caredit.a1200135. Consulté le 14 novembre 2018.)
- [How Passions, values, and goals shape your career](#), par Brittany Gregg, publié dans *The Buchtelite* le 23 septembre 2015. (Consulté le 14 novembre 2018.)

Compte tenu de ce qui précède, veuillez énumérer dans le tableau ci-dessous vos passions et valeurs les plus importantes.

PASSIONS ET VALEURS	
• • •	• • •

Activité 3 : Évaluation du perfectionnement professionnel et du réseau

Le perfectionnement professionnel vous aide à acquérir des compétences et des expériences pratiques qui permettent de renforcer vos capacités et de les transformer en atouts importants. Le développement de vos compétences professionnelles assure votre réussite dans votre champ d'études et vous prépare à une carrière fructueuse. Les activités de perfectionnement professionnel peuvent être en rapport avec votre programme de formation, comme l'exécution de modules de formation qui vous aident à mieux concevoir votre recherche (p. ex., des modules sur [l'intégration du sexe et du genre dans la recherche](#), [l'éthique en recherche](#) et [la gestion des données de recherche](#)); avec des compétences correspondant à votre secteur industriel et/ou gouvernemental (p. ex., la propriété intellectuelle); ou, plus généralement, avec le développement des connaissances professionnelles et l'avancement de carrière (p. ex., des séminaires sur des compétences transférables, comme l'influence des autres).

Par réseautage, on entend l'établissement de relations professionnelles avec des personnes qui peuvent aider à l'épanouissement de votre carrière. Il vous permet d'échanger des renseignements avec des gens de même sensibilité, de vous adresser à des experts qui connaissent les tendances et les possibilités dans vos domaines d'intérêt et de recevoir directement de l'information sur le monde du travail. Le réseautage peut se produire lors d'activités officielles axées sur le cheminement universitaire et l'avancement de carrière. Il peut aussi se produire ailleurs, par exemple en pratiquant un sport, en assistant à des activités culturelles ou en voyageant.

Ensemble, les activités de perfectionnement professionnel et de réseautage vous donnent la chance de miser sur vos points forts, de repérer les lacunes dans vos compétences et de réfléchir de manière critique sur vos passions et vos valeurs.

PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL	
L'an dernier, à quels ateliers, séminaires, conférences ou symposiums ai-je assisté et quels modules de formation ai-je suivis?	
<i>Liés à mon programme de formation</i> <ul style="list-style-type: none">•••	<i>Liés au développement de ma carrière en général</i> <ul style="list-style-type: none">•••
Cette année, à quels ateliers, séminaires, conférences ou symposiums ai-je déjà prévu participer? Suis-je intéressé à prendre part à d'autres activités?	
<i>Liés à mon programme de formation</i> <ul style="list-style-type: none">•••	<i>Liés au développement de ma carrière en général</i> <ul style="list-style-type: none">•••

RÉSEAUTAGE

L'an dernier, à quelles activités de réseautage (officielles ou officieuses) ai-je participé?

Liées à mon programme de formation

-
-
-

Sans lien avec mon programme d'études

-
-
-

Cette année, à quelles activités de réseautage ai-je déjà prévu participer? Suis-je intéressé à prendre part à d'autres activités?

Liées à mon programme de formation

-
-
-

Sans lien avec mon programme d'études

-
-
-

Dans le cadre de ces activités de réseautage, y a-t-il des personnes, des groupes ou des associations qui m'aident dans ma carrière? Dans l'affirmative, qui sont-ils, comment m'aident-ils et comment est-ce que je consolide mes relations avec eux? Qui d'autre peut m'aider?

Liés à mon programme de formation

-
-
-

Sans lien avec mon programme d'études

-
-
-

Section 2 : Exploration de carrière

L'exploration de carrière vous permet de comprendre les cheminements de carrière qui s'offrent à vous dans le milieu universitaire ou à l'extérieur de celui-ci (industrie, gouvernement, système de santé, etc.). Vous avez ainsi l'occasion de chercher des descriptions de poste, de participer à des débats d'experts sur l'emploi et à des forums de recrutement et de discuter avec des personnes qui réalisent des activités ou occupent un poste que vous trouvez enrichissants ou intéressants.

À l'aide des tableaux des pages suivantes, effectuez les étapes suivantes :

1. Tentez d'établir un portrait complet de chaque carrière que vous envisagez :
 - Prenez en considération chaque catégorie de compétences : les compétences en recherche, les compétences en communication et les compétences transférables.
 - Acquérez une meilleure compréhension de la culture de la carrière.
 - Repérez les occasions de réseautage pertinentes.
2. Déterminez le degré de correspondance entre chacune de ces carrières et vous.
 - Comparez vos qualités, vos compétences et votre expérience actuelles avec les exigences de la carrière qui vous intéresse. Pour chaque exigence, constatez-vous une correspondance ou une lacune?
 - À quel point vos passions et vos valeurs sont-elles en harmonie avec la carrière qui vous intéresse, sa culture et ses activités?
 - À quel point vos activités de réseautage actuelles correspondent-elles aux exigences de la carrière qui vous intéresse en matière de développement de réseaux?

CHEMINEMENT DE CARRIÈRE A

Employeur possible :
Titre de poste possible :

Quelles sont les principales exigences, qualités, compétences et fonctions liées à cette carrière?	Quelles sont mes qualités, mes compétences et mon expérience?	Y a-t-il une correspondance entre chaque exigence et moi ou est-ce que je constate une lacune?

Dans l'ensemble, à quel point ce cheminement de carrière, sa culture et ses activités correspondent-ils à mes passions et à mes valeurs?

--

De quelles occasions de réseautage puis-je tirer profit pour cette carrière? S'agit-il d'activités précises ou de possibilités de réseautage officieuses? Des contacts existants (p. ex., mon superviseur) ou des mentors, des contacts ou des groupes potentiels peuvent-ils m'aider maintenant ou plus tard durant ma carrière? Dans l'affirmative, comment peuvent-ils m'aider? Comment puis-je consolider mes relations avec ces personnes ou ces groupes?

--

CHEMINEMENT DE CARRIÈRE B

Employeur possible :
Titre de poste possible :

<i>Quelles sont les principales exigences, qualités, compétences et fonctions liées à cette carrière?</i>	<i>Quelles sont mes qualités, mes compétences et mon expérience?</i>	<i>Y a-t-il une correspondance entre chaque exigence et moi ou est-ce que je constate une lacune?</i>

Dans l'ensemble, à quel point ce cheminement de carrière, sa culture et ses activités correspondent-ils à mes passions et à mes valeurs?

--

De quelles occasions de réseautage puis-je tirer profit pour cette carrière? S'agit-il d'activités précises ou de possibilités de réseautage officieuses? Des contacts existants (p. ex., mon superviseur) ou des mentors, des contacts ou des groupes potentiels peuvent-ils m'aider maintenant ou plus tard durant ma carrière? Dans l'affirmative, comment peuvent-ils m'aider? Comment puis-je consolider mes relations avec ces personnes ou ces groupes?

CHEMINEMENT DE CARRIÈRE C

*Employeur possible :
Titre de poste possible :*

Quelles sont les principales exigences, qualités, compétences et fonctions liées à cette carrière?

Quelles sont mes qualités, mes compétences et mon expérience?

Y a-t-il une correspondance entre chaque exigence et moi ou est-ce que je constate une lacune?

Dans l'ensemble, à quel point ce cheminement de carrière, sa culture et ses activités correspondent-ils à mes passions et à mes valeurs?

De quelles occasions de réseautage puis-je tirer profit pour cette carrière? S'agit-il d'activités précises ou de possibilités de réseautage officielles? Des contacts existants (p. ex., mon superviseur) ou des mentors, des contacts ou des groupes potentiels peuvent-ils m'aider maintenant ou plus tard durant ma carrière? Dans l'affirmative, comment peuvent-ils m'aider? Comment puis-je consolider mes relations avec ces personnes ou ces groupes?

Section 3 : Détermination des buts

Aux fins du PPI, la détermination des buts vous sert à décider des principales réalisations que vous voulez accomplir à court, moyen et long terme. Il peut s'agir de réalisations en rapport avec votre travail et votre carrière qui méritent des efforts à vos yeux, que ce soit l'amélioration ou la maîtrise d'une compétence dans votre rôle actuel, la prise en charge d'une nouvelle responsabilité ou l'entrée dans la carrière qui vous intéresse.

La section précédente vous a aidé à repérer vos carrières potentielles et à établir votre degré de correspondance avec elles. Compte tenu de vos passions et de vos valeurs, quelles compétences aimeriez-vous acquérir afin de mieux vous préparer pour la ou les carrières de votre choix? Quels sont les cours, les outils, les activités, les ressources et les occasions de réseautage auxquels vous accorderiez la priorité? Par exemple, si votre but consiste dans la corédaction d'un document, quelles compétences techniques, analytiques et interpersonnelles et celles en matière de communication et de budgétisation devriez-vous acquérir? Combien de temps devriez-vous consacrer à leur acquisition? Ce but pourrait-il être divisé en une série de buts? Comment vos buts pourraient-ils s'appuyer les uns sur les autres? Quel réseautage serait nécessaire?

Compte tenu de la ou des carrières que vous souhaitez entreprendre, déterminez vos buts à court, moyen et long terme. Pour chaque but, dressez la liste des compétences dont vous avez besoin pour l'atteindre. Le cas échéant, énumérez aussi les principales occasions de perfectionnement professionnel (cours, outils, activités, etc.) et de réseautage dont vous pourriez tirer profit pour acquérir vos compétences. Voyez à ce que vos buts soient spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels (SMART)

BUTS À COURT TERME (1 an)	PRINCIPALES COMPÉTENCES À ACQUÉRIR	OCCASIONS DE PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL ET DE RÉSEAUTAGE NÉCESSAIRES À L'ACQUISITION DES PRINCIPALES COMPÉTENCES
•	• • •	• • •
•	• • •	• • •
•	• • •	• • •
•	• •	• •

BUTS À MOYEN TERME (de 2 à 4 ans)	PRINCIPALES COMPÉTENCES À ACQUÉRIR	OCCASIONS DE PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL ET DE RÉSEAUTAGE NÉCESSAIRES À L'ACQUISITION DES PRINCIPALES COMPÉTENCES
•	• • •	• • •
•	• • •	• • •
•	• • •	• • •
BUTS À LONG TERME (5 ans et plus)	PRINCIPALES COMPÉTENCES À ACQUÉRIR	OCCASIONS DE PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL ET DE RÉSEAUTAGE NÉCESSAIRES À L'ACQUISITION DES PRINCIPALES COMPÉTENCES
•	• • •	• • •
•	•	•

	<ul style="list-style-type: none">••	<ul style="list-style-type: none">••
--	---	---

Section 4 : Élaboration du plan

L'élaboration du plan consiste à établir un cheminement vers votre ou vos carrières de choix. En général, le plan est conçu une année à la fois. Compte tenu de vos buts à court terme, dressez un **plan d'action** pour cette année.

Les réflexions suscitées par les sections 1, 2 et 3 vous ont préparé à l'élaboration de votre plan. Les buts définis à la section 3 deviennent vos buts dans la présente section et leurs composantes (vos réponses aux sections 1 et 2 sur les compétences et les occasions de perfectionnement professionnel et de réseautage) deviennent vos objectifs ici. Voyez à ce que vos buts et vos objectifs soient spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels (SMART). Ainsi, les objectifs peuvent devenir les jalons de votre cheminement vers l'atteinte d'un but.

Définissez ce que vous accomplirez au moyen de **verbes d'action**. Cela est particulièrement important pour l'évaluation du niveau de maîtrise que vous avez l'intention d'atteindre pour chaque compétence. Évitez des formulations comme « je vais apprendre... » ou « je vais comprendre ». Dans ses différentes versions, la [taxonomie de Bloom](#) propose une liste utile de verbes d'action susceptibles de vous aider à concevoir un plan solide doté d'objectifs efficaces, précis et mesurables.

But :

Objectifs (l'action à accomplir, la méthode de mesure et l'échéance) :

-
-
-

Croyez-vous que votre ou vos mentors peuvent vous aider à atteindre vos objectifs? Dans l'affirmative, comment?

But :

Objectifs (l'action à accomplir, la méthode de mesure et l'échéance) :

-
-

Croyez-vous que votre ou vos mentors peuvent vous aider à atteindre vos objectifs? Dans l'affirmative, comment?

But :

Objectifs (l'action à accomplir, la méthode de mesure et l'échéance) :

-
-

Croyez-vous que votre ou vos mentors peuvent vous aider à atteindre vos objectifs? Dans l'affirmative, comment?

Section 5 : Peaufinage et mise en œuvre du plan

Pour améliorer le PPI, le ou les mentors et le stagiaire discutent de ce dernier ainsi que des buts et des objectifs qu'il comporte.

Le PPI est un document évolutif qui peut être révisé autant de fois qu'il est nécessaire. L'examen et la révision sont essentiels à la mise en œuvre d'un PPI efficace.

Comme cette discussion fait passer le plan de la phase de l'élaboration à celle de la mise en œuvre, elle peut servir à s'assurer que les attentes sont claires, que les buts et les objectifs sont spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels (SMART) et que le stagiaire et le ou les mentors possèdent une compréhension commune du plan et s'engagent envers sa concrétisation.

AVANT LA RÉUNION

Une ou deux semaines avant la réunion :

- a) **Stagiaire** : Veuillez remettre un exemplaire de votre PPI à votre mentor pour examen et préparer les questions que vous pourriez lui poser.
- b) **Mentor** : Veuillez utiliser la présente section pour formuler vos commentaires et fournir les ressources et les réseaux susceptibles d'aider à peaufiner le plan.

Commentaires du mentor

Section 1 : Autoévaluation

-
-
-

Section 2 : Exploration de carrière

-
-
-

Section 3 : Détermination des buts

-
-
-

Section 4 : Élaboration du plan

-
-
-

LORS DE LA RÉUNION

Lors de la réunion, posez-vous les questions suivantes :

1. **Stagiaire et mentor** : Quand prévoyez-vous vous rencontrer de nouveau pour discuter du PPI, examiner les progrès vers l'atteinte des buts (notamment par un échange sur les jalons et les révisions) et poursuivre l'exploration des options de carrière?

Date :

2. **Stagiaire et mentor** : Si le présent PPI constitue une évolution ou une suite par rapport à un plan antérieur, quelle a été la croissance professionnelle du stagiaire pendant que celui-ci cherchait à atteindre les buts fixés alors? Des leçons apprises ou des succès bien précis ont-ils influencé cette nouvelle version? Aident-ils à éclaircir les buts pour cette année et l'avenir?

-
-
-
-
-
-
-

3. **Mentor** : Compte tenu du contenu du présent PPI, des notes que vous avez préparées pour cette rencontre et des connaissances acquises par cette discussion-ci, comment appuieriez-vous le stagiaire dans l'atteinte des buts fixés dans le plan?

-
-
-
-
-

4. **Stagiaire et mentor** : Le présent PPI peut maintenant servir de plan d'un an officiel auquel le stagiaire donnera suite et que le mentor soutiendra, tout en étant conscients que **le PPI est un document évolutif et que son examen et sa révision sont essentiels à une mise en œuvre efficace**. Compte tenu de cela, vous engagez-vous tous deux à aller de l'avant avec ce plan?

Stagiaire : _____

Mentor : _____

Date : _____