

# PASSPORT TO SUCCESS®

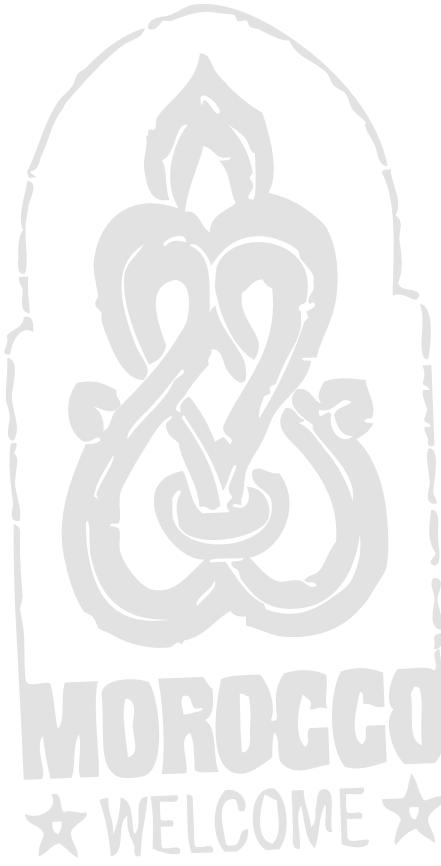
## MANYÈL PATISIPAN

Vèsyon Anplwayabilite

PASSPORT TO **SUCCESS**®

UN PROGRAMME DE L'INTERNATIONAL YOUTH FOUNDATION





<b>LADRÈS PÈSONÈL</b>	<b>6</b>
1. Pou kòmanse_____	7
2. Konprann emosyon yo_____	8
3. Jere emosyon fò yo_____	9
4. Montre w responsab_____	10
5. Aprann tande: pilye tout bon relasyon_____	12
6. Pouvwa atitud pozitif ou_____	13
7. Valè pèsonèl yo_____	15
8. Fikse tèt ou objektif epi reyalize yo_____	17
9. Lijyèn ak abiman: swanye imaj mwen_____	19
10. Bay yon premye bon enpresyon_____	20
11. Devlope konfyans nan tèt ou epi aprann fè lòt moun konfyans_____	22
12. Respekte tèt ou ak lòt moun_____	23
13. Afime tèt ou : pale dirèkteman, franchman epi ak respè_____	24
14. Poze kesyon pou klarifye yon sitiyasyon oubyen yon travay_____	25
15. Metòd aprantisaj efikas_____	26
16. Aprann byen jere kritik yo_____	29
17. Aprann di non: fè yo respekte w_____	30
18. Reyaji ak kèk sitiyasyon sosyal ki bay strès_____	31
19. Jesyon strès_____	32
20. Pwojè Lavi_____	34
<b>REZOLISYON PWOBLÈM AK JESYON KONFLI</b>	<b>36</b>
1. Rezolisyon pwoblèm yo_____	37
2. Jesyon konfli, premye pati_____	39
3. Jesyon konfli, dezyèm pati_____	40
4. Diminye enpak entimidasyon ak abi_____	41
<b>BON KONPÒTMAN</b>	<b>42</b>
25. Transfòmasyon fizyolojik ak sikolojik_____	43
26. Sante repwodiksyon_____	44
27. Planifikasyon familyal_____	50
28. Konprann enfeksyon moun ka trape nan fè bagay ak VIH sida_____	51
29. Lite kont abi dwòg_____	53
30. Estereotip ak wòl nan jan yo_____	55
31. Prevni vyolans ki baze sou sèks ak abi seksyèl_____	56
32. Mòd lavi sen_____	57
<b>PREPARASYON POU MACHE TRAVAY LA</b>	<b>61</b>
33. Zouti evalyasyon pwojè pwofesyonèl, premye pati: Kisa ou ta renmen fè ?_____	62
34. Zouti evalyasyon pwojè pwofesyonèl, dezyèm pati: Etid sant enterè yo_____	66
35. Chwazi premye travay ou_____	75
36. Chèche yon travay_____	76
37. Redije yon CV ak yon lèt motivasyon, premye pati_____	78
38. Redije yon CV ak yon lèt motivasyon, dezyèm pati_____	82
39. Entèvyou travay, premye pati_____	84
40. Entèvyou travay dezyèm pati_____	86

41.	Reyisi entegrasyon pwofesyonèl ou	87
42.	Kijan pou konpòte w nan milye pwofesyonèl	88
43.	Travay an gwoup	89
44.	Lite kont diskriminasyon yo	91
45.	Jesyon lajan chak jou (ojoulejou)	93
46.	Jesyon tan	95
47.	Reponn ak plent kliyan yo	97
48.	Dwa ak responsabilite travayè a	99
49.	Asèlman nan travay, premye pati	100
50.	Asèlman nan travay, dezyèm pati	102
51.	Respè pou otorite, premye pati	103
52.	Respè pou otorite, dezyèm pati	104
53.	Evalyasyon pèfòmans yo nan travay	105
54.	Vann tèt ou	107

### **KONPETANS AK KWASANS PWOFESYONÈL 108**

55.	Kreyativite nan travay	109
56.	Lidèchip pèsonèl nan milye pwofesyonèl	111
57.	Lidèchip nan aksyon nan milye pwofesyonèl	113
58.	Pran desizyon nan milye pwofesyonèl	115
59.	Teknik negosyasyon nan espas travay	116
60.	Fidbak konstriktif nan milye pwofesyonèl	118
61.	Pran echèk yo tankou yon nouvo depa	120
62.	Kreye yon rezo sipò youn pou lòt	121

### **ARANTISAJ NAN SÈVIS 122**

63.	Angaje w nan yon pwojè aksyon kominotè	123
64.	Zanmi envizib	125
65.	Poukisa pou fè volontarya?	126
66.	Chwazi yon pwojè sèvis kominotè, Pwojè an gwoup yo	127
67.	Planifye yon pwojè sèvis kominotè, premye pati	128
68.	Planifye yon pwojè sèvis kominotè, dezyèm pati	131
69.	Rezolisyon konfli nan ekip	132
70.	Dirije yon pwojè sèvis kominotè	133
71.	Fè yon pwojè sèvis kominotè (pou fasilitatè yo itilize)	134
72.	Femen sèk lan	135

# LADRÈS PÉSONEL

Vèsyon Anplwayabilite

PASSPORT TO **SUCCESS**<sup>®</sup>

UN PROGRAMME DE L'INTERNATIONAL YOUTH FOUNDATION

## LESON 1—Pou kòmanse

Ann reflechi:

1. Èske gen yon bagay ou espere kouvri oswa aprann pandan w ap asiste pwogram sa a oubyen pandan w nan gwoup sa a?
2. Poukisa w panse li enpòtan pou etabli règ fondamantal epi pou respekte yo?
3. Ki bagay nèf ou te aprann sou kèk patisipan?

## LESON 2—Konprann emosyon yo

### DEFINISYON

Emosyon yo: Reyakson fizik ak mantal moun genyen fas ak sitiyasyon ak moun ki antoure yo.

### Ann Reflechi:

Eseye memorize anpil emosyon ke w pra l santi nan peryòd jou ki pral vini yo. Enskri oswa desine annapre a emosyon ke w te santi a.

1. Kisa w te fè pou w santi w konsa?
  
2. Daprè ou menm, ki emosyon ki te pi fò?

## LESON 3—Jere emosyon fò yo

### DEFINISYON

Emosyon fò: Santiman entans, tankou kòlè, krentif, rayisman, boulvès ak gwo kè kontan.

### KONSEY ITIL POU W APRANN JERE EMOSYON FÒ YO

- **Reflechi avan w aji.**
- **Kalme w.**
  - Ekri oswa fè yon desen.
  - Fè egzèsis.
  - Konsakre tèt ou ak pastan prefere w.
  - Tande mizik.
  - Fè yon poz epi bwè dlo.
  - Enspire ak espire an pwofondè.
  - Priye/medite/angaje w nan yon pratik espirityèl.
  - Konte tou dousman soti nan 1 rive nan 10.
- **Fè atansyon ak emosyon twò fò epi pou w pa genyen reyakson opoze ki twò fò.**
- **Pran rekil parapò ak sitiyasyon an.**
  - Deside reyaji sou sitiyasyon an pita, pandan w ap bay tèt ou tan pou w reflechi epi kalme w.
  - Mande tèt ou kòman yon moun ou admire t ap reyaji fas ak menm sitiyasyon an.
  - Fè yon ti pwonmennen.
  - Sòti al dekouvri lanati.
- **Pale ak yon moun ou fè konfyans oswa ki genyen eksperyans pou ede w.**

### Ann reflechi:

Genyen kèk moun ki genyen difikilte pou metrize kòlè yo, tandiske genyen kèk lòt ki santi yo tris anpil.

1. Ki emosyon w genyen plis difikilte pou jere?

2. Ki sitiyasyon ki rive pa twò lontan ki te fè w santi yon gwo emosyon?

3. Kisa w te fè pou w te reprann tèt ou oswa pou w te kalme?

## LESON 4—Montre w responsab

### DEFINISYON

Responsablite: Aji ak seryezite, konsyans ak fyabilite, jan lalwa mande sa.

### KAT FASON PRENSIPAL POU W MONTRE RESPONSABLITE

- **Bay meyè de ou menm**

- Patisipe nan diskisyon yo.
- Fini sa w te kòmanse.
- Pa janm bay vag.

- **Ede lòt moun.**

- Fè lòt moun patisipe nan diskisyon yo.
- Montre w toujou dispoze pou w fè pati pa w nan travay la, e menm plis.
- Montre respè anvè lòt moun pandan w ap respekte lide yo.

- **Aksepte konsekans aksyon ou yo.**

- Admèt sa lè w gen tò.
- Pa blame lòt moun lè yon bagay pa byen pase.
- Repare tout mal ke w te komèt.

- **Respekte lalwa.**

- Konnen lalwa.
- Evite enplike nan aktivite ilegal.
- Poze kesyon si w gen dout.

### Aktivite:

1. Enskri inisyal senk moun ke w konnen trè byen andeyò sal sila a ak pwòp inisyal pa w. A kote chak pè inisyal mete yon nimewo pandan w ap sèvi ak kòd sa a:
  - Enskri 1 si moun nan aji yon fason ki responsab anjeneral;
  - 2 si sèlman moun nan aji pafwa nan fason responsab;
  - epi 3 si moun nan aji yon fason ki iresponsab an jeneral.
2. Parapò ak chak klasman, jistifye chwa w la.

**Ann reflechi:**

1. Identifie yon moun ki aji yon fason trè responsab. Ki konpòtman ki mete an evidans sans responsabilite sa yo?
2. Kisa w ka fè pèsonèlman pou w aji nan yon fason ki pi responsab?

## LESON 5—Aprann tandé: pilye tout bon relasyon

### DEFINISYON

Koute: Se kapasite pou tandé ak konprann panse, santiman oswa opinyon moun ou ap pale a eksprime.

### BON KONPÒTMAN POU W KOUTE

- Gade moun k ap pale a.
- Eseye konprann moun k ap pale a.
- Bay moun w ap pale a yon tan san entèripsyon.
- Pa entèwont moun nan epi evite panse ak lòt bagay.
- Bay siy ankourajman, tankou "e alò", "e answit", "mwen konprann" elatriye.
- Poze kesyon pou w ankouraje moun w ap pale a eksprime byen klè lide li yo pou ede w pi byen konprann.

### Ann reflechi:

1. Twa konpòtman pou moun koute ke mwen panse m metrize yo se...
2. De konpòtman pou moun koute ke mwen swete amelyore ak pratike yo se...
3. Ki konpòtman pou moun koute ke w te eseye sèvi ak zanmi w oswa nan fanmi w pandan semèn nan?  
Kijan yo te
4. reyaji?

## LESON 6—Pouvwa atitud pozitif ou

### DEFINISYON

**Atitud pozitif:** Tantativ pou w wè bon kote a nan tout sitiyasyon epi jere sitiyasyon sa a nan yon fason konstriktif.

### KAT ESTRATEJI POU W KENBE YON ATITID POZITIF

**Estrateji n°1:** Konsantre w sou aspè pozitif tout sitiyasyon negatif.

- Chache kalite pozitif yon moun, yon evènman oswa yon jounen.
- Sispann plenyen.
- Evite blame tèt ou oubyen lòt moun.
- Transfòme panse negatif yo an panse pozitif.
- 

**Estrateji n°2:** Chache sa w ka fè pou w fè yon sitiyasyon negatif tounen yon sitiyasyon pozitif.

- Eseye konprann pwoblèm ki kache dèyè sitiyasyon an.
- Pale ak moun ki konsène yo epi eseye konprann pwennvi yo.
- Esplike pandan w byen poze epi ak respè pwennvi pa w.
- 

**Estrateji n°3:** Pran rekil parapò ak sitiyasyon an si w bezwen poze w oswa si w genyen difikilte pou w reflechi sou aspè pozitif ak negatif sitiyasyon an.

- Respire an pwofondè epi eseye rete poze.
- Fè yon bagay aktif pandan yon moman, pa egzanp fè egzèsis, mache vit oswa kouri.
- Fè yon bagay amizan, tankou travay a men, oswa vizite yon zanmi.
- Ekate w de sitiyasyon an pou w retounen sou li annapre.
- Medite, priye oswa konsantre w sou yon sansasyon fizik k ap pèmèt ou repoze pandan yon ti moman, santi chalè
- solèy la, tandem bwi lapli a, oswa pran konsyans yon odè oswa yon vizyon agreyab.
- Itilize komedi pou w diminye tansyon an.
- Rann yon moun sèvis epi retounen sou sitiyasyon an annapre.
- 

**Estrateji n°4:** Nan mezi sa posib, antoure tèt ou ak moun ansanm ak evènman pozitif.

- Pase tan ak zanmi ki gen enèji pozitif.
- Chache eksperyans pozitif epi enplike w ladan yo.
- Lè w ap fè zanmi, pran an konsiderasyon atitud moun nan epi chwazi zanmi ki genyen enèji pozitif.
- Sèvi ak komedi ak kout ri pou w kreye yon anbyans pozitif.

**Ann reflechi:**

Sonje sitiayson, pandan de dènye mwa sa yo, kote w estime w te genyen yon atitud pozitif oswa kote w estime w te dwe genyen yon atitud pozitif

1. Kòman moun ki bò kote w yo te reyaji ak konpòtman ou?

2. Kisa w te ka fè ankò pou w amelyore sitiayson an?

## LESON 7— Valè pèsonèl yo

### DEFINISYON

Valè: Tèm « valè » a gen plizyè sans. Youn se valè ekonomik reyèl yon objè (valè tanjib) ak yon lòt ki enplike yon aspè pi pèsonèl (Valè entanjib) tankou enpòtans kèk objè, kwayans, prensip oubyen ide pou kèk moun.

### Aktivite:

1. Konplete fraz sila yo:

- Trè karaktè m ta vle devlope a se...
- Si mwen te genyen yon milyon ewo (goud) mwen ...
- Pou mwen, trè karaktè ki pi enpòtan kay yon zanmi se ...

2. Fè lis twa « fezè mirak », ekplike rezon chwa w yo:

- fezè mirak N° 1 :
- fezè mirak N° 2:
- fezè mirak N° 3:

**Annn reflechi**

1. Note santiman w konsènan valè sila yo epi di si yo enpòtan pou ou sou plan pèsonèl, apresa mande youn oubyen 2 gramoun nan fanmi w santiman yo sou 3 pou pi piti nan valè familyal sa yo diskite sou sa nou dakò ak pa dakò sou kèk valè patikilye.

**Valè familyal:**

- Rezulta lekòl
  - Sòti ak yon ti menaj
  - Konsomasyon dwòg oubyen alkòl
  - Obtansyon diplòm
  - Maryaj
  - Jwenn yon travay
  - Gen rapò seksyèl a 16 lane
  - Fè etid siperyè
  - Fè lajan
  - Pratike yon reliyion
2. Aprè ou fin pale ak manm fanmi w yo poze tèt ou kesyon sa yo epi reponn yo:
    - Eske valè w yo menm ak pa fanmi w yo
    - nan kisa yo diferan?
    - Kijan valè pèsonèl ou yo ka enfliyanse desizyon w ap pran chak jou ak desizyon w ap pran pou lavni w

## LESON 8—Fikse tèt ou objektif epi reyalize yo

### DEFINISYON

**Detèminasyon objektif:** Kreye yon plan pou w atenn rezulta w swete a.

E	Objektif ou dwe Espesifik. Montre w klè parapò ak sa w vle atenn nan. Endike dat oswa delè, mwayen ak depans, moun ki enplike yo ak sa w vle akonpli a.
M	Objektif ou dwe Mezirab. Nan delè ki etabli pou objektif sa a, ou dwe kapab di si w te atenn ni. Pou detèmine si objektif ou a mezirab, èske w genyen repons ak kesyon ki vini annapre yo: konbyen, ki pri, pou kilè? Motivasyon enpòtan tou pou rete sou wout la; etabli objektif k ap fè w sonje poukisa w swete atenn objektif sa a.
A	Objektif ou dwe Atenyab. Montre w onèt parapò ak sitiyasyon w te kòmanse a, estime sa w te ka petèt akonpli rapidman ak pi devan. Lè w idantifye objektif ki enpòtan pou ou, w ap kòmanse reflechi sou fason pou w atenn yo. W ap devlope konpòtman, kapasite ak konpetans pou w rive.
R	Objektif ou dwe Reyalis ak awopriye. Pou objektif ou a reyalis, ou dwe an menm tan pare ak kapab pou w travay pou atenn ni. Nan kèk moman pandan planifikasyon an, ou dwe rewè epi ajiste objektif ou yo, an fonksyon pwogrè w te reyalize.
T	Objektif ou yo dwe enskri nan Tan an. Pou sa, w ap bezwen etabli priyorite pou mete atansyon w sou objektif ou yo.

### ETAP DETÈMINASYON OBJEKTIF

- Deside sa w vle akonpli oswa genyen.
- Site etap sa w vle fè a pou w jwenn sa w vle a.
- Mete etap yo nan sekans lojik yo.
- Kòmanse ak premye etap la.
- Swiv diferan etap yo.

**Ann reflechi:**

Chwazi yon objektif ke w vle akonpli nan yon avni pwòch. Note etap ke w dwe franchi pou w rive.

Objektif:

Etap:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

1. Èske w panse ke w pral rankontre obstak?

2. Kijan w espere simonte yo?

## LESON 9—Lijyèn ak abiman: swanye imaj mwen

### DEFINISYON

Lijyèn ak abiman: Pratik pou rete pwòp ak abiye nan fason apwopriye.

### KONSEY POU YON BON LIJYÈN AK ABIMAN

#### Sante

- Lave men w regilyèman pou w pa repann jèm ak maladi.
- Bwose dan w pou pi piti de fwa pa jou pou w kenbe bouch ou pwòp ak pou w konbat kari ak enfla masyon jansiv yo.
- Kouvri cheve w lè w ap fè manje pou yo pa tonbe nan manje yo.
- Kouvri nen w ak bouch ou lè w ap touse oswa estène. Sèvi ak yon mouchwa, oswa petèt touse oubyen estène nan men w oswa nan bra goch ou.

#### Sekirite

- Kouvri oswa mare cheve w pou anpeche yo pran nan machin yo.
- Mete soulye pou w pa blese pye w.
- Mete rad ki bon pou ou (ni twò sere, ni twò gwo) pou evite yo pran nan machin yo.
- Swiv konsèy sekirite sou abiman travay la bay yo.

### Relasyon Entèpèsonèl

- Benyen regilyèman ak dlo ak savon pou evite devlope odè ki ka deranje moun.
- Mete rad pwòp epi ki adapte ak sikontans pou moun yo santi yo alèz ak prezans ou.
- Bwose dan w regilyèman pou evite odè bouch ak dan ki ka deranje.

#### Ann reflechi:

1. Ki abitid abiman ak lijyèn ke w swiv kòrèkteman?
2. Ki abitid abiman ak lijyèn ke w dwe amelyore?

## LESON 10—Bay yon premye bon enpresyon

### DEFINISYON

Premye enpresyon: Yon premye opinyon pa rapò ak yon moun.

### Sa w wè

- Estil ak jan rad yo pwòp
- Koup ak jan cheve yo pwòp
- Jan figi, men ak rad yo pwòp
- Le fèt ke w manje zong ou
- Le fèt ke w netwaye nen w
- Fè jès koutwazi oswa bay lamen pou w salye epi di babay
- Ekspresyon vizaj yo, tankou souri, monte sousi, oswa ke w aniye
- Posti kò a
- Kontak vizyèl

### Tande

- Mo w sèvi yo tankou, langaj lari, langaj fòmèl, oswa ekspresyon vilgè
- Son yo, tankou rapò, oswa fè yon pete
- Pale an byen oswa an mal de lòt moun

### Sant

- Pwòpte rad yo
- Entansite sant kò w
- Odè ki rete kole tankou lafimen sigarèt
- Pafen oswa Kolòy

### Touche

- Itilizasyon men, lanmen espesyal oswa tape nan men, akolad, yon bo salitasyon oswa orevwa
- Kontak fizik nèt ale, detanzantan, oswa repete ak lòt yo

**Ann reflechi:**

Premye enpresyon yo fèt yon sèl fwa epi souvan yo dire lontan.

1. Kisa w panse fè pou w bay yon premye enpresyon pozitif pandan yon entèvyou travay oubyen pandan prezante tèt ou nan travay ou premye fwa? Oubyen, si w rankontre yon moun premye fwa ke w swete enpresyone?
  
2. Èske gen yon bagay ke w ka fè pou w amelyore enpresyon lòt moun genyen sou ou? Sèvi ak metòd sa a pandan yon semèn epi note rezulta yo.

## LESON 11—Devlope konfyans nan tèt ou epi fè lòt moun konfyans

### DEFINISYON

Konfyans nan tèt ou: Rekonèt ke w genyen kalite pèsonèl, tankou konpetans, konesans ak lòt talan.

### Aktivite:

1. Panse ak konpetans ansanm ak talan ke w posede. Ajoute konpetans ak talan sa yo sou drapo w pandan semèn k ap vini yo.
2. Note kòmantè moun ki di yo apresye yon bagay nan ou. Ajoute remak sa yo sou drapo a tikras pa tikras.
3. Devlope yon konpetans tounèf. Ajoute konpetans sa yo sou drapo w pandan semèn k ap vini yo.

## LESON 12—Respekte tèt ou ak lòt moun

### DEFINISYON

**Respè pou lòt moun:** santi ke w manifeste estim oswa konsiderasyon pou yon moun.

**Respè pou tèt ou:** se lè yon moun kwè nan valè tèt li epi li pare pou revandike li.

Respè se...	Respè se pa...
Yo bay li otomatikman nan kèk sitiyasyon men yon moun dwe merite li nan kèk lòt	Yon obeyisans avèg
Apresye tèt ou ak apresye lòt moun	Asosye ak le fèt ke w apresye yon moun ou pa
Rekonèt valè lòt moun	Montre w egois
Kwè nan pwòp valè tèt ou	Maltrete lòt moun
Defann valè pwòp tèt ou	Yon respè avèg pou granmoun aje
	Otomatikman ak laj oswa otorite

Yon temwayaj apresyasyon:

- Dekri sa moun nan te fè a.
- Di li sa li te fè ke w apresye.

Pa egzanp:

Lè w te ede w lave vesò yo yèswa, mwen te apresye vrèman ke sa te ale pi vi e ke w te pran tan pou w montre ke mwen enpòtan pou ou.

### Aktivite:

1. Egzèse tèt ou nan bay temwanyaj apresyasyon pou moun ki antoure w, panse ak de moun ke w swete eksprime apresyasyon pandan semèn pwochèn. Chwazi yon moun nan travay ou oswa nan lekòl la ak yon lòt moun ki nan fanmi w. Planifye sa w pral di moun ou apresye yo epi lè w pral fè sa note enpak temwanyaj apresyasyon sa a pral genyen sou yo. Nou pral pataje obsèvasyon nou yo pandan yon lòt seyans.
2. Egzèse tèt ou nan bay temwanyaj apresyasyon pou tèt ou. Note yon temwanyaj ke w te bay tèt ou semèn sa a, oswa panse ak yon temwanyaj kotidyen

## LESON 13—Afime tèt ou: pale dirèkteman, franchman epi ak respè

### DEFINISYON

Afimasyon tèt ou: Eksprime opinyon w nan yon fason dirèk, onèt epi ak respè.

### KI SIY YON KOMINIKASYON AFIME?

#### Vèbal

- Bay opinyon w san w pa fòse moun aksepte li.
- Sèvi ak yon ton poze.
- Poze kesyon pou w konprann.

#### Non vèbal

- Koute menm kantite fwa w ap pale.
- Kenbe yon kontak vizyèl konfòtab epi ki akseptab kiltirèlman.
- Jistifye lide yo ak enfòmasyon.

#### Twa etap yon komunikasyon afime se:

- Eksplike sa moun nan te fè.
- Di poukisa sa te poze yon pwoblèm ak poukisa sa deranje w.
- Di sa w swete ke moun nan fè.

#### Prezante yon egzanp fòmil an twa etap:

- Lè w fè (dekri sa moun nan fè),
- Sa jennen m paske (di poukisa).
- Mwen ta renmen ke ou (di sa w ta renmen li fè pito).

Pa egzanp, "Lè w prete lajan m epi w pa remèt mwen li, sa jennen m paske mwen bezwen li pou manje m ak lòt bagay.

Mwen swete ke w ap ka remèt mwen kòb mwen rive aswè a".

#### Aktivite:

Pratike yon fòm komunikasyon afime avèk plizyè konpayèl, kòlèg, sipèvizè, zanmi oswa manm fanmi w nan mezi sa posib, chak fwa ke w twouve w nan yon sitiyasyon kote yon bagay deranje w. Teste fraz la epi note reyaksyon lòt moun nan.

## LESON 14—Poze kesyon pou w klarifye yon sitiyasyon oubyen yon travay

### SIS KATEGORI KESYON YO

Kòman?

Kòman w ta renmen m ede w?

Ki?

Nan ki pati travay la li bezwen moun èd? Ki kalite èd li vle ke mwen ba li?

Kibò?

Kibò w vle nou rankontre?

Poukisa?

Poukisa w panse li bezwen èd?

Kilè?

Kilè w vle pou m kòmanse ede li?

Konbyen?

Konbyen tan w ta renmen mwen pase avèk li?

### Aktivite:

Lè w ap fè fas ak sitiyasyon kote w pa twò byen konprann travay la oswa sitiyasyon w twouve w la, egzèse tèt ou nan poze youn oswa de kesyon. Ki kesyon w te poze? Note kijan w santi w ak sa w te panse de respons yo te ba ou a.

## LESON 15—Metòd aprantisaj efikas

### DEFINISYON

Kapasite aprantisaj: Teknik itilize pou teste efikasite ak enpòtans aprantisaj la. Yo itilize yo pou prepare yon devwa, li yon nouvo sijè, oubyen òganize w pou reyalize yon travay oubyen plizyè travay.

### PREPARASYON POU ETID OUBYEN AKONPLISMAN YON TRAVAY

1. Ki kote mwen pral etidye? Konsidere limyè a, espas ki disponib la ak nivo bri a.
2. Kilè m ap etidye? Konbyen tan mwen bezwen? Ki pi bon moman nan jounen an?
3. Kijan mwen ka fè pou etid mwen vin priyorite m, tout pandan m ap dòmi, travay, al lekòl, pase tan ak zanmi m, fanmi m, epi fè netwayaj nan kay ?
4. Ki materyèl m ap gen bezwen epi kijan m ap fè jwenn yo, tankou liv, papye, plim oubyen kreyon, ak ekzèsis pwofesè a bay yo ?
5. Konbyen tan m ap fè ap etidye avan mwen pran yon ti poz?
6. Ki plan m pou m konplete travay la?

**Tach pou reyalize:**

**Sekans:**

## KIJAN POU PREPARE EPI PREZANTE YON EGZAMEN

Li enpòtan pou konnen kijan pou prepare yon egzamen. Ou kapab fè pi gwo nòt si:

- Ou pran tan pou prepare egzamen an, epi
- Itilize teknik patikilye pou pase egzamen an.

## PREPARASYON POU YON EGZAMEN

Suiv etap sa yo pou prepare egzamen:

- Rasanble tout materyèl w ap gen bezwen pou egzamen an.
- Rasanble tout nòt, fich, dokiman ou jwenn sou nèt ak sa ki koresponn ak manyèl la, si w ap itilize youn.
- Ranje yo separeman pou w ka deplase yo lè w ap òganize yo.
- Òganizasyon materyèl
- Fè yon sèl pil ak materyèl ki baze sou menm sijè yo.
- Fè plizyè pil pou chak sijè. Egzanp si manyèl la gen twa chapit fè twa pil.
- Si w ap itilize yon manyèl kote ou pa ka ekri ladan I note nimewo paj chak sijè sou yon fèy.
- Revize materyèl la nan chak pil.
- Lè w ap revize materyèl la poze tèt ou kesyon ki chapit ki pi enpòtan pou ou.

## BON KONSEY POU PASE YON EGZAMEN

Premye bagay pou w fè lè ou resewva yon egzamen, se pou ou li tout egzamen an avan ou kòmanse reponn. Sa pèmèt ou rewè kesyon yo pou w ka reflechi ak kèk repons. Se pa yon bon bagay pou bay menm repons lan pou 2 kesyon diferan.

Yon lòt konsèy itil ; ou dwe li tout enstriksyon yo. Asire w ou konn kijan w ap reponn. Egzanp: èske yo vle repons kout nan fraz konplè oubyen èske yo vle plis elaborasyon? Si w rann ou kont ou reponn nan yon fason anseyan pap aksepte epi w gentan fè mwatye devwa a w ap pèdi anpil tan.

Si se yon egzamen ekri yon pwofesè reyalize pou elèv li yo reponn kesyon ki pi difisil yo avan. Apre reponn ak sila ki pi fasil yo. Sa ap pèmèt ou itilize pi bon panse w pou kesyon ki pi difisil yo. Si se pwofesyonèl ki reyalize devwa a reponn kesyon ki pi fasil yo avan. Apre reponn difisil yo. Nan tès sa yo eseye bay repons ki pi bon an apre sa bay sa ou gen dout sou yo. Si w ap pase yon tès konsa mande pwofesè a si l ap bay mwens pou repons ki pa kòrèk yo. Si se sa reponn sèlman kesyon ou konnen ou gen bon repons lan.

Lè gen chwa ant repons vrè oubyen fo sonje konsèy sa yo. Gen plis repons vrè pase sa ki fo. Apre sa reponn prese prese ak kesyon ou konn repons yo epi reflechi sou sa ou manke konfyans nan yo. Pou fini toujou fè lide w konfyans. Si ou panse yon repons pi bon pase yon lòt se repons sa ou dwe itilize. Premye ide ou genyen an souvan bon. Finalman asire w ou bay yon repons pou chak kesyon menm si se devinèt ou fè pou kèk ladan yo. Ou gen 50 % chans pou w gen rezon.

Lè w ap pase kesyon chwa miltip sonje konsèy sila yo. Dayè yo pwopoze bon repons lan nan repons yo pwopoze yo. Ou gen sèlman pou dekouvri bon repons lan. Yon kesyonè chwa miltip pa lòt bagay, se yon tès ki plen repons vrè ak repons ki fo.

W ap ese ye deside ki repons ki bon an ak ki repons ki fo pam i repons yo. Si w pa rive idantifye bon repons yo kòmanse elimine sa w panse ki fo yo. Epi rekòmanse chwazi sa w panse ki bon an. Menm jan ak yon tès vrè ou fo reponn tout kesyon yo sèl si pwofesè a ta di l ap mwens pou repons ki pa bon yo.

### KONSEY POU ETIDYE EFIGASMAN

- Li tout tèks la.
- Pandan lekti a , note chak enfòmasyon enpòtan ou vle sonje nan maj paj la oubyen sou yon lòt fèy si w ap itilize yon manyèl lekòl . pa soulinye. Li t ap pi bon si w reekri enfòmasyon enpòtan. Reekriti a ap pèmèt ou sonje enfòmasyon yo pi fasil pase si w te soulinye yo.
- Réegzamine tit chapit la, soutit li yo, tèks angra ak nòt ou te pran lè sa posib, men sitou avan ou pase yon egzamen oubyen yon tès.

#### Ann reflechi

1. Ki pati nan pwosesis planifikasyon pou etidye oubyen akonpli yon travay ki ap plis itil?
2. Èske ou ka sonje yon sitiayson kote li ta bon pou w te konnen epi itilize pwosesis lekti sila a?
3. Èske ou ka panse ak yon travay kote ou pral itilize pwosesis sila yo?

## LESON 16—Aprann byen jere kritik yo

### DEFINISYON

**Kritik:** Opinyon oral oswa ekri ki sanse eksplike fot oswa erè yon moun

### ETAP KLE POU W JERE AK EFKASITE KRITIK LA

- Koute: Koute atantivman kritik yo san w pa jije oswa nève. Yon bon kritik we ede w e li pa dwe kraze w.
- Poze kesyon: Montre enterè pou kritik la ak kesyon w ap poze pou w klarifye eleman ke w pa konprann.
- Jwenn enstriksyon pou w atenn yon objektif: Mande rekòmandasyon sou fason pou w pi byen aji. Mande lide pou w amelyore tèt ou olye pou w fokalize sou erè w yo.
- Pran yon desizyon epi reponn: Eseye konprann rezònman moun nan pou w reponn kritik yo. Eksplike petèt lòt sikontans deyò ke moun nan pa ka konnen oswa pataje lide w epi mande l opinyon li.
- Remèsye moun w ap pale a: Yon bon kritik dwe sanse ede w; donk remèsye moun w ap pale a pou èd li. Konsa, moun yo ap kontinye ede w epi ba w kritik konstriktif pi devan.

### Ann reflechi:

Apre w kite klas la, fè obsèvasyon sou fason w bay konpayèl klas ou, kòlèg ou, sipèvizè w, zanmi w oswa manm fanmi w kritik ak kijan w resevwa li nan men yo. Daprè obsèvasyon sa yo, reflechi sou kesyon ki vini annapre yo:

1. Note kèk egzanp fason w te bay oswa resevwa kritik pandan semèn pase a.
2. Kòman w te reyaji?
3. Kòman w ta renmen reyaji pwochèn fwa a pou w amelyore sitiayson an? Ekri sou yon fèy papye sa w te santi.
4. Ki bagay ki pi difisil pou ou lè w ap reponn kritik? Kòman w ka fè kòmantè negatif sou zanmi w oswa fanmi w nan fason konstriktif epi jantiyès?

## LESON 17—Aprann di non: fè yo respekte w

### DEFINISYON

Kapasite pou refize: refize fè yon bagay mal oubyen yon bagay nou pa anvi fè.

### KAT FASON POU DEFANN IDE W YO

- Poze kesyon pou asire w ou koprann demand lan.
- Pwoteste epi di «non» si sa yo mande a pa egzijib pou lekòl ou oubyen travay ou oubyen si w panse sa mal.
- Si moun nan kontinye ensiste epi ap bay presyon, al fè wout ou.
- Si okazyon an prezante, pwopoze moun nan fè lòt bagay oubyen bagay nou ka fè ansan.

### Aktivite:

Eseye note lè ou fè yon bagay ou pa t anvi fè oubyen ki mete w mal alèz. Identife pami kat fason yo sa ou ka itilize pou defann lide w nan sitiyasyon sa yo. Eseye estrateji sa pwochèn fwa w ap gen pou fè fas ak yon sitiyasyon konsa.

Dekri estrateji ou te itilize a. Ki enpak estrateji sa yo gen sou ou ak lòt moun?

### Ann reflechi:

1. Pami kat metòd yo kisa ki parèt pi fasil pou ou epi poukisa?
2. Èske li pi fasil pou defann tèt ou devan kèk pase devan kèk lòt? Zanmi, manb fanmi, anseyan, patwon? Dapre ou pou ki rezon?
3. Nan kisa lè w defann tèt ou, ou pèmèt ou gen pi bon relasyon?

## LESON 18—Reyaji fas ak Kèk sitiyasyon sosyal ki bay strès

### DEFINISYON

Sitiyasyon sosyal bay strès: Yon evènman oubyen yon evènman yo prevwa kote moun nan santi l jennen, nève, pè.

### KRITÈ POU REZISTE AK SITIYASYON SOSYAL KI BAY STRÈS YO

- Èske li ilegal?
- Èske li kont kwayans ak valè (kiltirèl, religye, pèsonèl)?
- Èske sa ka fè mal?
  - Ak pwòp tèt pa w?
  - Ak lòt moun?

Yon reyaksyon ki reponn ak kritè yo si w reponn « non » ak tout kesyon avan yo.

Yon reyaksyon ki reponn ak kritè yo akseptab epi ede konstwi rapò pozitif ak lòt moun.

### Ann reflechi:

1. Eske gen yon sitiyasyon stresan ki toujou la oubyen ki ap fè ale-vini nan lavi w?
2. Nan ki fason itilizasyon kritè sa yo yo ka ede w amelyore rapò w ak lòt moun epi evite pwoblèm lè wap jere sitiyasyon ki ba w strès yo?

## LESON 19—Jesyon estrès

### DEFINISYON

**Jesyon estrès:** Tantativ pou w jere yon peryòd tansyon fizik, emosyonèl, oswa mantal pou w evite yon sityasyon kò sote endezirab.

Moun diferan ka santi estrès pou bagay diferan. Sa ki bay yon moun estrès gendwa pa genyen ankenn efe sou yon lòt moun.

Siy yo se mwayen vizik reyakson kò a lè li pa santi l byen. Sentòm yo se reyakson envizib; sèl moun k ap viv yo a ka pale de yo.

Siy fizik	Siy emosyonèl	Siy mantal
Po pal oswa woujè Men mouye Dan sere La tranblad Zye piti Dwèt konsantre Batman kè Mis kon-santre Ou san souf Kè w sere Krache sèch nan bouch ou Malèz ak doulè Ranfème sou tèt ou Mank konsantrasyon Pa ka dòmi Gwo fatig Mank apeti Manje twòp	Ou kriye pou nenpòt bagay Kontrarye Kòlè Santiman dezespwa Enkapasite pou w deside Enkyetid En-pasyans Boulvès Rechaje Blese Remete an kesyon Nève Sou presyon	Panse negative Wè bagay yo kòm si yo totalman kòrèk oswa totalman fo (oswa totalman bon oswa pa bon ditou) Panse pou fè tèt ou mal

### REYAJI POZITIVMAN AK ESTRÈS

- Pran tan pou w detann ou
- Mache
- Kouri oswa fè egzèsis
- Ekri nan kanè pèsonèl ou
- Konsakre ak pastan prefere w
- Li yon liv
- Twouve rekonfè nan pratik reliyion w
- Ri kont ou
- Tande mizik
- Pale ak yon zammi, yon paran oswa yon granmoun atantif
- Chache enfòmasyon itil pou w sòti nan sa
- Eksplore solisyon differan ak pwoblèm nan
- Panse ak avni an epi fè pwojè
- Aprann rekonèt estrès avan li pran twòp enpòtans
- Pratike detant, pa egzanp yoga oswa Tai Chi
- Manje byen
- Dòmi ase
- Fè travay di pou w boule eksè enèji estrès la ba ou
- Pran yon moman repo oswa meditasyon pou tèt ou
- Pran yon poz epi respire an pwofondè
- Eseye rezoud pwoblèm nan

**Aktivite:**

Devlope yon plan jesyon pèsonèl estrès pèsonalize pandan w ap swiv tablo ki annapre a.

Koz pèsonèl estrès oswa faktè estrès	Siy endividyèl ak sentòm estrès
Estrateji pozitif ke w prefere pou w jere estrès	Moun pou w wè ak kote pou w ale pou w jwenn sipò

## LESON 20—Pwojè Lavi

Lavi a kapab chaje ak enprevi negatif osinon pozitif. Lè w gen yon plan ak objektif li pèmèt ou pi byen jere enprevi yo san ou pa dewoute. Ou kapab konplete egzèsis pwojè lavi a nan plizyè epòk nan lavi w paske atant ak sitiayon w ap chanje.

### PWOJÈ LAVI

<u>LAJ</u>	<u>LEKÒL OSINON STAJ FÒMASYON</u>	<u>TRAVAY</u>	<u>LANMOU</u>	<u>TRANSPÒ</u>
9 – 13				
14– 18				
19 – 23				
24 – 28				
29 – 33				

<u>LAJ</u>	<u>DIVÈTISMAN AK AMIZMAN</u>	<u>VI SPIRITYÈL</u>	<u>FANMI AK ZANMI</u>
9 – 13			
14– 18			
19 – 23			
24 – 28			
29 – 33			

## PLAN DAKSYON

**Sijè:**

Sitiyasyon aktyèl

Aksyon pou kòmanse

Sitiyasyon w ta renmen

**Sijè:**

Sitiyasyon aktyèl

Aksyon pou kòmanse

Sitiyasyon w ta renmen

**Sijè:**

Sitiyasyon aktyèl

Aksyon pou kòmanse

Sitiyasyon w ta renmen

# **REZOLISYON PWOBLÈM AK JESYON KONFLI**

Vèsyon Anplwayabilite

PASSPORT TO **SUCCESS**<sup>®</sup>

UN PROGRAMME DE L'INTERNATIONAL YOUTH FOUNDATION

## LESON 21—Rezolisyon pwoblèm yo

### KONSEY: ETAP POU REZOUD PWOBLÈM

- Etap 1** Poze pwoblèm nan.
- Etap 2** Imagine plizyè fason pou rezoud pwoblèm nan.
- Etap 3** Evalye lide yo.
- Etap 4** Chwazi yon solisyon.
- Etap 5** Aplikesolisyon an.
- Etap 6** Evalye solisyon an.

### FAKTÈ KI KA RANN YON PWOBLÈM DIFISIL POU REZOUD

- Lè ou pa t jamm rankontre pwoblèm sa anvan.
- Ou pè konsekans yo si ou pa ta rive rezoud pwoblèm nan.
- Ou pa gen okenn lide sou kijan w ap fè pou rezoud pwoblèm nan.
- Gen lòt moun ki enplike nan pwoblèm nan.
- Yon sipèvizi la pandan w ap eseye rezoud pwoblèm nan osinon l ap kritike tantativ ou fè yo.

### FAKTÈ KI KA RANN YON PWOBLÈM FASIL POU REZOUD

- Ou gen eksperyans ak pwoblèm sa yo.
- Ou gen konfyans nan kapasite w pou jwenn yon solisyon.
- Ou konnen ou gen bon enfòmasyon k ap pèmèt ou rezoud pwoblèm nan.
- Ou gen moun k ap ede w.

**Aktivite:**

Dekri de oubyen twa pwoblèm ou rankontre souvan. Semèn k ap vini an eseye travay sou plis etap rezolisyon pwoblèm ou kapab, pou chak pwoblèm w ap gen pou rankontre epi pa blye solisyon ou pral jwenn yo. Ekri etap yo pandan w ap reyalize yo

Pwoblèm	Etap	Solisyon	Evalyasyon
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

**Ann reflechi:**

1. Yon lòt fwa kisa w ap chanje?
2. Ki etap ki te pi fasil pou w reyalize?

## LESON 22—Jesyon konfli, premye pati

### DEFINISYON

**Jesyon yon konfli:** Jwenn yon solisyon pou yon pwoblèm kote de osinon plizyè moun pa pataje menm lide.

- Konfli yo se bagay ki nòmal pou tout moun.
- Konfli yo kapab anbarasan epi bay lòt pwoblèm ki pi enpòtan.
- Konsa tou nou kapab byen jere yo epi yo kapab yon bon mwayen pou konn tèt ou plis ak lòt moun.
- Gwoup yo fonksyone pi byen lè manb yo byen jere konfli yo.

### TWA FASON MOUN REYAJI AK KONFLI YO

- Eseye jwenn yon solisyon ki bon pou tout moun.
- Evite osinon inyore konfli a.
- Fòse oubyen entimide pou rezoud konfli a.

### KONSEY: 4 ETAP POU REZOUD KONFLI

Etap 1 Mete n dakò sou yon sijè ki reprezante konfli a.

Etap 2 Chèche tout solisyon ki posib yo.

Etap 3 Diskite sou solisyon yo ansanm ak chans yo genyen pou yo bon.

Etap 4 Chwazi yon solisyon ki akseptab pou tou 2 moun ki enplike yo.

### Ann reflechi:

Sonje konfli ou t ap panse nan kòmansman kou a osinon yon lòt ki pase dènyeman.

1. Kisa ki te ka diferan si w te gentan aprann 4 etap pou rezoud konfli yo?

2. Ki enfliyans pozitif 4 etap sa yo ka genyen sou moun w ap viv, etidye osinon travay ak yo?

## LESON 23—Jesyon konfli, dezyèm pati

Evite osinon inyore yon konfli se pa toujou yon strateji pou 2 pati yo .Epoutan gen kèk fwa li se pi bon solisyon an.

### EVITE YON KONFLI KAPAB YON BON BAGAY LÈ:

- Konfli a pa gen twòp enpòtans
- Sitiyasyon an danje.
- Lòt moun nan gen anpil pouvwa sou ou epi li refize tande w.

### Aktivite:

Panse epi dekri yon konfli ou genyen nan moman an oubyen ou te genyen ak yon zanmi osinon yon manb nan fanmi w. Dekri fason ki pi senp lan pou fini ak konfli a pandan w itilize pwoesisis 4 etap la. Chèche yon moun pou imite konpòtman l nan fason w ap jere konfli yo.

### Ann reflechi:

1. Kijan w santi w lè yon moun ap fòse w fè yon bagay ou pa vle fè?
2. Kijan daprè ou relasyon de moun ap evolye si gen youn ki toujou ap evite konfli yo?
3. Ki strateji rezolizyon konfli ki pi byen mache nan kay la ? Eksplike repons ou an.
4. Ki fason ou toujou itilize pou rezoud konfli yo?
5. Nan ki sans ou panse ou ka benefisyé de pwoesisis 4 etap rezolizyon konfli a nan kay, lekòl, travay ou?

## LESON 24—Diminye enpak entimidasyon ak abi

### DEFINISYON

Entimidasyon ak britalite: Pase yon moun nan rizib osinon eseye konvenk li fè yon bagay pandan w ap fè l pè osinon menase l ak vyolans.

### KAT FASON POU REYAJI FAS AK YON ENTIMIDATÈ

- Di entimidatè a bay vag. Entimidatè a renmen wè viktim li an pè. Si w di l sipann w ap parèt tankou yon moun ki gen kran epi ki pa pè.
- Inyore entimidatè a. Paske yo renmen suiv reyakson viktim yo. Si w pa reyaji li pap jwenn reyakson li t ap chèche a. Si toutfwa ou inyore yon entimidatè epi li pa bay vag chwazi yon lòt reyakson.
- Kite kote a.
- Rakonte yon anseyan, patwon oubyen nenpòt moun ki gen otorite si sa rive lekòl osinon nan travay. Ou pa gen pou w sibi entimidasyon. Se responsabilite anseyan, patwon, polisye oubyen nenpòt lòt otorite pou garanti w yon anviwònman ki pa gen entimidasyon kote ou ka etidye osinon travay.

### Ann reflechi:

1. Kilès nan 4 fason sa yo ki pi fasil? Pi difisil? Pi efikas? Jistifye repons ou yo.
2. Daprè ou ki reyakson w ap genyen si yon moun entimide w oubyen fè asèlman sou ou?
3. Kisa w panse ou dwe fè si w temwen yon sèn entimidasyon?
4. Kijan w panse relasyon yon moun ka afekte si li toujou ap entimide oubyen britalize lòt moun ?

# BON KONPÒTMAN

Vèsyon Anplwayabilite

PASSPORT TO **SUCCESS**<sup>®</sup>

UN PROGRAMME DE L'INTERNATIONAL YOUTH FOUNDATION

## LESON 25—Transfòmasyon Fizyolojik ak Sikolojik

### DEFINISYON

Pibète se peryòd kote anpil chanjman fèt nan kò tigason ak tifi, kò yo devlope menmjan ak pati jenital yo epi yo kòmanse fè plim anba bra ak bò aparèy jenital yo. Sa pase konsa paske kò a pwodui nouvo òmòn ki transfòme jèn yo an gramoun. Abityèlman pibète a kòmanse ant 8 ak 13 lane pou tifi epi ant 10 ak 15 lane pou tigason men pou kèk jèn li kòmanse pi bonè osinon pita. Jeneralman men se pa tout lè tifi kòmanse pibète yo de lane avan tigason yo. Pandan peryòd sa tifi yo vin ka fè ptit epi tigason yo vin ka ansent tifi. Si chanjmam k ap fèt nan kò w yo ba w pwoblèm eseye pale ak yon moun ou fè konfyans osinon yon konseye medikal.

### KAT BAGAY POU NOU KONNEN SOU PIBÈTE

- Chanjman ki fizik ak emosyonèl ki fèt pandan pibète yo natirèl.
- Chak moun gen pwòp fason pa l li grandi. Piga ou fawouche pyès moun paske li grandi twò bonè oubyen twò ta.
- Jèn yo souvan pa alèz akoz chanjman rapid sa yo ki fèt nan kò yo.
- Pandan pibète a tifi yo vin ka ansent epi tigason yo vin ka ansent fi.

### Ann reflechi

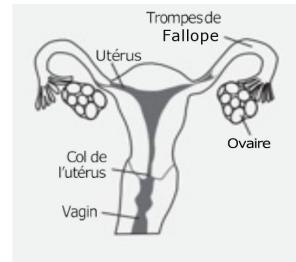
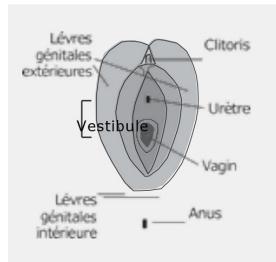
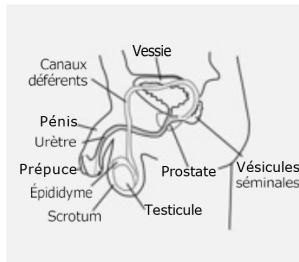
Egzamine kesyon sa yo epi ekri repons ou yo pi ba:

1. Èske toujou gen aspè nan pibète a ki ap trakase w?
2. Nan ki fason ou panse konpetans ou aprann nan lavi a kapab ede w pandan pibète a ?
3. Kilès moun (gramoun ou fè konfyans, manb fanmi, pwofesyonèl sante, anseyan) ou panse ou ka konfye w si w gen kesyon osinon enkyetid sou pibète?

## LESON 26—Sante repwodiksyon

### CHEMA SISTÈM REPWODIKTÈ

Ògan repwodiktè ekstèn Gason    Ògan repwodiktè ekstèn Fanm    Ògan repwodiktè entèn fanm



#### Aktivite:

Ki mit ak reyalite sou sistèm repwodiktè fanm ak gason?

Analize si fraz sila yo se mit osinon reyalite ekri mo ki bon an nan kolonn k ibo kote chak fraz.

Fraz	Mit osinon reyalite?
San ki soti anndan fi a pandan règ li a vle di li malad.	
Si yon tifi pa wè règ li sa vle di li ansent	
Si gason yo pa ejakile spèm nan ap rasanble epi li eklate peni an oubyen testikil yo	
Lè yon tigason ejakile lannuit sa vle di li bezwen fè bagay.	
Majorite tigason ejakile lannuit pandan pibète a	
Si yo plede manyen peni yo l ap vin gwo	
Règ, ejakilasyon, erekson, ak ejakilasyon lannuit se siy nomal pibète	

#### Ann reflechi

Egzamine kesyon sa yo epi ekri repons ou yo pi ba:

1. Ki mit repwodiksyon ki soti Jodi a? Ki reyalite ki konfime?
2. Nan ki sans yon pi bon konpreyansyon sistèm repwodiktè fanm ak gason ka pèmèt ou pi byen afwont pibète a?
3. Sa w ap fè si w gen kesyon toujou konsènan pibète? Kiyès w ap poze kesyon sa yo?

## PRENSIPAL METÒD KONTRASEPTIF POU JÈN

Kalite planifikasyon familyal	Kijan safonksyone	Kòman w itilize l	Avantaj	Dezantaj
<b>1. Abstinans</b>	Pa fè sèks ak penetrasyon	Deside pa al nan relasyon seksyèl vajinal osinon anal ak mennaj ou	Li 100% efikas pou lite kont gwo sès ak pwoteje kont	Definisyon abstinans lan varye selon moun yo gen kèk aktiviye seksyèl san penetrasyon tankou sèks oral ki gen risk pou trape IST.
	Anpeche kontak seksyèl ak echanj fluid kòporèl ant patnè yo.	Chita pale ak mennaj la.	HIF epi majorite IST yo.  Ou ka gen aksè avè l è w vle ou ka deside fè abstinen lè w pi pito, menmsi ou gentan kòmanse gen rapò seksyèl.  Li pa bezwen okenn pwodui ni okenn medikaman. Li pa gen okenn efè segondè. Li fonksyonèl imedyatman epi ou ka toujou aktif seksyèlman.	Majorite moun ap ttoujou gen rapò seksyèl yon lè kanmenm nan moman sa ou oblige jwenn yon metòd  Chita pale ak patnè a.
<b>2. pilil (kontraseptif oral)</b>	Omòn yo anpeche ovè a libere ovil la ak enplantasyon ovil feconde a nan iteris la.	Fi a pran pilil yo oralman chak jou nan menm lè a.	Fi a kontwole kidon li pa oblige mande mennaj li pémissyon (menmsi kontrasepsyon ak planin familyal dwe diskite nan kad yon relasyon epi ak patnè a).  Li kapab jere règ la (Diminje kantite san osinon krang règ la konn bay).  Li ka trete/diminje akne.  Yon fi ka chwazi yon moman li vle nan jounen an pou li pran l.  Li ka fasil pou chanje osinon sipann pwoesis la si yon fi vle ansent.  Yo fasil pou twouve nan famasi yo. Si l kòmanse pandan règ la li tou efikas imedyatman.	Pilil la pa pwoteje fi yo kont IST ak VIH pou ka pwoteje kont maladi sila yo ou dwe itilize pilil la ak kapòt.  Gen fi ki ka santi efè segondè.  Fò ou sonje pran l nan menm lè a chak jou.  Selon moman li kòmanse nan peryòd règ la, li ka pran jiska 7 jou pou l kòmanse aji.
<b>3. Enjektib (Depo, Saya-na Press)</b>	Yon òmón libere nan kò a ki anpeche ovè a libere ovil yo.	Yon patenè ki fòme nan kesyon medikal ka enjekte l nan misk fi a.  Yo fè premye enfeksyon an senk premye jou pandan règ la pou asire fi a pa ansent.  Enjeksyon yo dwe fèt chak 12 semèn.	Piki a dire lontan- 4 ak 12 semèn.  Li prive anpil li pa fasil pou konnen si yon moun ap itilize l.  Sispann san pandan règ la ka ede yon fanm gwosi li pa deranje rapò seksyèl. Li ede jere entèval tan nan nesans timoun yo. Si l enjekte pandan règ la li tou imedyatman efikas.	Enjeksyon yo pa pwoteje moun kont IST ak VIH/SIDA.  Tout moun pa renmen piki fòk gen yon moun ki fòme pou bay li. Chanjman sa yo rive souvan men yo pa danje.Pandan premye ane a ou ka observe san vini anpil epi san kontwòl apre san an ap dimirye epi ki pi regilye, apre san ap vin tou piti osinon li pa vini menm.  Pou w vin ka retounen ansent sa ka pran yon bon ti tan (6 ak 12 mwa).  Efè segondè yo ka fè moun nan pran pwa (1 ak 2 kilo chak lane) tèt fè mal, vétij. Li ka pran jiska 7 jou pou l aji selon peryòd règ la.

<b>Enplan</b>	Li itilize kèk òmón pou anpeche ovilasyon an epi rann glè sèvikal la pi epè (anpeche espérmatozoid la rankontre yon ovil).	Enplan yo se yon pakèt ti tib osinon kapsil ki fêt tankou plastik ki menm gwochè ak yon alimèt. Yon pwofesyonèl kalifye fè yon ti entèvansyon chirijikal pou mete enplan an anndan ponyèt moun nan.	Li pa deranje rapò seksyèl yo. Asire yon pwoteksyon efikas ki dire kont gwochès ki rive jiska 5 lane selon kalte enplan an li revèsib imedyatman (ak sipò yon pwofesyonèl). Si l'enplante pandan peryòd règ la li imedyatman efikas.	Fòk gen yon patnè kalifye pou mete l'epi retire yo. Fi a paka mete l'osinon retire l'pou kont li. Chanjman sa yo rive souvan men yo pa danje. Pandan premye ane a ou ka obseve san vini anpil epi san kontwòl apre sa san ap diminye epi pi regilye, apre san ap vin tou pliti osinon li pa vini menm. Li ka pran jiska 7 jou avan li kòmanse aji selon peryòd règ la.
<b>5. Dispositif anndan matris</b>	Li pwovoke modifikasyon chimik ki andomaje spèm nan ak ovil la avan yo rankontre osinon anpeche spèm nan feconde ovil la.	Yon dispozitif se yon ti dispozitif an plastik dous yo mete anndan iteris fi a epi kite fè anpil tan. Li ofri yon bon pwoteksyon kont gwochès pandan anpil tan. Li ka bay ak osinon san òmòn.  Préske tout kalte esterilè yo gen youn osinon de fisèl ki pandye nan kòl iteris la rive jis nan vajen an pou facilite retrè a. Yon prestatè kalifye ap mete dispozitif la anndan iteris la.	Li fè anpil tan 4 - 12 lane. Depi yo fin mete l'i fia pa gen anyen pou l'i fè ankò. Okenn aksyon osinon okenn lòt depans.  Pa deranje rapò seksyèl.  Li prive anpil okenn moun pap konnen si yon fi ap itilize yon metòd kontrasepsyon.  Li gen yon opsyon ki pa ómonal ki stope osinon diminye règ la Fasil pou mete pou nouvo manman yo li pa afekte lèt manman an.  Imedyatman revèsib depi yo retire l'i ka vin ansent.  Yon esterilè ak òmòn ka diminye san pandan règ la. Si li ensere pandan règ la li tou vin efikas.	Lè w mete l'i sa ka rive li fè w mal. Sé yon moun ki kalifye pou sa ki dwe mete l'i. Li pa lite kont IST/VIH li nesesite yon egzamen pèlvyan ak yon evalyasyon risk IST avan ou mete DIU a  Li ka soti (san fi a pa konnen pafwa)  Kranp yo ak san an ka vin pi plis men efè segondè sila ap disparèt aprè kèk mwa.  Li ka pran jiska 7 jou avan li kòmanse aji selon sik règ la.

<b>6. Prezèvatif gason</b>	Li kreye yon baryè fizik ki anpeche spèm nan li anpeche transmisyon enfeksyon yo ant patnè yo.	Plastik an latèks ki kouvri tèt gress gason an lè li rèd avan relasyon seksyèl la kòmanse.  Li plase sou peni gason lè li rèd : Ou dwe kite yon ti espas nan ekstremité a pou resevwa spèm nan. Aprè ejakilasyon ou dwe retire prezèvatif la tou dousman pou anpeche spèm nan antre anndan fi. Prezèvatif ki fin itilize yo dwe jete epi pa janm itilize ankò.	Prezèvatif yo se sèl metòd kontraseptif ki ofri yon doub pwoteksyon sa vle de li pwoteksyon kont ni gwochès ni ENFEKYON SEKSÝELMAN TRANSMISIB.  Li koute mwens lajan epi pi fasil pou twouve pase lòt metòd yo.  Li pa bezwen okenn vizit medikal/ li kapab itilize san ou pa konsilie okenn prestatè sante.  Li ofri pwoteksyon kont IST menm lè rap se sèks anal.  Li ka fè sèks la dire pi lontan. Mete l'i la ka eksitan epi li tou antre nan kad preliminè yo.  Li kapab itilize tankou yon metòd preliminè.  Li imedyatman efikas epi li pa gen okenn efè segondè	Pou yon efikasite maksimal ou dwe itilize l'i nan chak rapò.  Ou dwe itilize yon nouvo prezèvatif pou chak rapò seksyèl, epi prezèvatif la pa dwe andomaje oubyen depase dat ekspirasyon l'.  Libriyan ki fêt ak lwl yo chalè a ka detwi prezèvatif.  Li nesesite yon ti pratik.  Li ka entèwopon rapò seksyèl la pou mete l'i.  Li mande pou elimine l'byen, li kapab diminye sansasyon an pou kèk moun. Moun ki alèji ak latèks ka gen pwoblèm ak prezèvatif ki fêt ak latèks yo : Sa ki pa fêt ak latèks yo vann pi chè epi pi difisil pou twouve.
----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>7. Prezèvatif fanm</b>	<p>Li fòmè yon baryè ki anpeche espèma-tozoïd la antre nan vajen sa ki anpeche gwochès la. Baryè fizik la anpeche en-feksyon pwopaje.</p>	<p>Doublì ki adapte l san pwoblem anndan vajen fi a li fêt ak yon plastik transparan epi swa.</p> <p>Gen yon ano fleksib nan 2 ekstremite yo</p> <p>Yon ano ki fèmen nan de ekstremite yo pèmèt yo mete prezèvatif la.</p> <p>Ano ki twoove l nan ekstremite ki louvri a kenbe yon kòdon deyò vajen an. Prezèvatif fanm yo fêt ak divès pwodui tankou latèks, nitril ak polirottanèt.</p> <p>Fi a mete prezèvatif la nan vajen l avan kontak sekxyel la.</p>	<p>Prezèvatif fanm ak gason yo se sèl metòd kontrasepsyon ki ofri yon doub pwoteksyon.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ki pwoteje ni kont gwochès ni kont IST</li> </ul> <p>Fi yo ka kòmanse itilizasyon yo epi mete l depi avan pou yo pa entewon rapò sekxyèl la li pa nesesè pou retire l imedyatman.</p> <p>Kék itilizatè di teksti yo pi natirèl epi yo jwenn plis sansasyon pase prezèvatif gason yo ki fêt ak latèks.</p> <p>Ano eksteryè a ofri yon stimilasyon anplis sekxyèlman pou kék fi.</p> <p>Kék gason estime li pi bon pase prezèvatif gason yo.</p> <p>Kapab itilize san konsilte yon founisè swen sante.</p> <p>Efikasite imedya</p> <p>Okenn efè segondè sou òmòn</p> <p>Majorite pa fêt ak latèks (sa ki fè l bon pou moun ki alèji ak latèks yo)</p>	<p>Pou yon pi bon efikasite li sipoze byen itilize nan chak rapò.</p> <p>Yon fi ka pran inisyativ itilize yon prezèvatif maskilen men li ap bezwen koperasyon patenè l.</p> <p>Li kapab nesesite pratik. Mete ak retire prezèvatif fanm nan vin pi fasil ak eksperyans.</p> <p>Ou dwe byen retire l.</p> <p>Li kapab koute anpil lajan epi difisil pou twoove nan magazen (parapò ak pa gason yo).</p> <p>Moun ki alèji ak latèks kapab gen yon reyakson ak prezèvatif ki fêt ak latèks yoss.</p>
---------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>8. Kontrasep syon ijans</b>	<p>Anpeche ovè a libere ovil la Retade liberasyon ovil la pandan 5 ak 7 jou nan moman sa tout espèmatozoïd ki te anndan fi mori paske yo ka viv jiska 5 jou.</p>	<p>Kontrasepsyon ijans (PCU) Se pilil ki ede lite kont gwochès apre ou fin fè bagay san yon metòd kontrasepsyon efikas, jiska 5 jou aprè relasyon sekxyèl. Pafwa yo rele l « Pilule du lendemain ».</p>	<p>Li efikas pou tout fi menm sila yo ki pa ka itilize metod kontraseptif òmonal.</p> <p>Li kapab itilize si yon lòt metòd pa mache (si yon prezèvatif chire) osinon nan kad yon relasyon sekxyèl.</p> <p>Li pa nesesite okenn vizit medikal ni siveyans medikal.</p> <p>Yo vann li tout kote.</p> <p>Li ka aji rive 5 jou apre men li pi efikas lè w pran l byen bonè.</p>	<p>Li pap fonksyone si fi a gentan anseant dejà. Li ka deranje sik règ la.</p> <p>Li pa anpeche okenn lòt rapò sekxyèl menm si se nan demen.</p> <p>Li pa garanti l ap efikas menmjan ak lòt metòd yo si yo pran tan pou itilize l.</p> <p>Gen peyi ki egzije yon òdonans medikal osinon limite laj pou yon moun achte l.</p> <p>Li manke efikas apre yon tan lè sot gen yon rapò sekxyèl ki pa t pwoteje.</p> <p>Li pa pwoteje kont VIH/SIDA osinon IST.</p>
--------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Bon konpòtman

<b>9. Patch</b>	<p>Li aji pou I anpeche ovè a libere ovil (ovilasyon).</p>	<p>Yon ti kare fen plastik ki fleksib yo pote sou kò tankou yon bandaj osinon yon plat li libere òmòn dirèkteman nan sikilasyon san nan po a.</p> <p>Fi yo pote yon nouvo patch chak semèn pandan 3 semèn epi okenn patch pandan katryèm semèn nan, pandan menm semèn sa fi a ap gen règ li.</p>	<p>Fi a gen kontwòl tèt li kidonk li pa bezwen mander mennaj li pèmisyon.</p> <p>Li ka jere règ yo tou (diminye kantite san ak kramp chak mwa).</p> <p>Kapab trete osinon diminye akne.</p> <p>Li dwe mete sèlman yon fwa nan semèn nan. Li pa deranje séks la.</p> <p>Li kapab mete nenpòt kote nan kò a epi kapab yon kote pyès moun pa wè.</p> <p>Li fasil pou sispann itilize I.</p> <p>Si li kòmanse pandan règ la li ofri yon pwoteksyon imedya.</p>	<p>Pa blyie ranplase patch la nan tan ou dwe ranplase I la sinon li riske pa efikas.</p> <p>Efè segondè yo bay iritasyon po, ak senyman. Li pa kanpe règ la.</p> <p>Li vizib sou kò a li pa kache konplètman.</p> <p>Li ka pran 7 jou pou I efikas selon sik règ la.</p>
-----------------	------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>10. Dyafrag</b>	<p>Yon koup swa ki kouvri kòl iteris la li ka fèt ak latéks, plastik osinon silikòn.</p> <p>Pou I byen rete, gen rebò di epi fleksib ki kenbe I.</p> <p>Li anpeche espèmatozoyid la kontre ak ovil la.</p>	<p>Majorite dyafrag yo egziste nan divèses gwochè epi se yon moun ki fòme ki dwe mete I.</p>	<p>Prèsk tout fanm ka itilize I. Fi yo ka kontwole I. Li ka rete la pandan plizyè rapò seksyèl epi kapab itilize pandan 2 lane.</p> <p>Li pa gen efè segondè sou òmòn.</p> <p>Ou ka mete I avan sa vle di li pa afekte rapò seksyèl la.</p> <p>Li bay tou yon pwoteksyon kont IST ak kansè kòl iteris.</p> <p>Efè imedya</p> <p>Li kapab itilize san konsiltasyon yon pwofesyonèl sante</p>	<p>Mwens efikas lè li itilize pou kò I; itilize I ak yon krèm osinon yon mous spèmisid pou amelyore efikasite I.</p> <p>Gen kèk gason ki di yo santi dyafrag la pandan séks la men majorite di yo pa santi I.</p> <p>Yon moun ki kalifye dwe mete I.</p> <p>Fi a dwe aprann mete I.</p> <p>Ou dwe lave I epi remete I apre chak 2 itilizasyon.</p>
--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>11. Spèmisid</b>	Li touye spèmatozoyid yo pandan li pwovoke ripty manbran selil spèmatik yo. Sa anpeche spèmatozoyid yo kontre ak yon ovil.	Li disponib sou divès fòm tankou konprime mousan, mous, fim fondan, jele epi krèm. Spèmisid la dwe anndan vajen an avan rapò seksyél la. Moman ou mete l la depann de kalite spèmisid la.	Fi yo kontwole spèmisid la. Yo ka kontwole librifikasyon vajinal la. Akse ak itilizasyon san konsite yon prestatè swe sante Kapab mete avan kidon li pa entewonp rapò seksyél la. Li pa afekte okenn fason fètilite a epi pa gen okenn efè segondè sou ômòn. Li disponib imedyatman.	Spèmisid yo pa pwoteje kont IST ÔSINON VIH/SIDA. Li kapab irite vajen yon fi. Fi sewopozitif yo riske anpil yo pa dwe itilize spèmisid la. Gen spèmisid ki ka fonn nan chalè.
<b>12. Ano vajinal</b>	Li anpeche ovè a libere ovil (ovilasyon) li toujou ap libere ômòn anndan ano vajinal la. Pawa vajen an tou absòbe ômòn yo nan sikilasyon san an.	Yon fi plase yon ano fleksib nan vajen l. Li toujou kite l la pandan 3 semèn. Epi li retire l. Sèt jou apre, li mete yon nouvo ano.	Metòd ankachèt fi a kontwole. Li kapab jere règ yo epi diminye kantite (san k kranp pandan règ). Kapab trete/diminye akne Dwe mete sèlman yon fwa chak 3 semèn. Pa deranje rapò seksyél yo. Li ka retire ano a nepòt lè san sipò okenn moun. Genyen nouvo manman yo ka itilize san li pa bay aletman okenn pwoblèm. Si li kòmanse pandan règ la li ofri yon pwoteksyon imedyat.	Pa pwoteje kont IST AK VIH. Chanjman senyman yo rive souvan men yo pa twò danje. Gen senyman iregilye pandan premye mwa yo epi senyman pi pití epi ki pi regilye. Kapab pwovoke efè segondè tankou noze osinon tèt fè mal. Fi a dwe alèz ak lè l ap mete l epi retire l. Patnè a kapab santi ano a menmsi lì pa deranje rapò seksyél la. Kapab pran jiska 7 jou pou l efikas selon peryòd règ la.

## LESON 27—Planifikasyon familyal

### DEFINISYON

Gwosè: Anviwon yon fwa nan yon mwa yon ovè libere yon ovil. Se sa nou rele ovilasyon an. Se nan moman sa yon famn ka tonbe ansent depi ovil la kite ovè a li vwayaje atravè twonp falòp la pou li al ateri nan iteris (vant).

Lè gason ak fi a al nan rapò seksyèl semans lan soti nan kò gason an. Semans lan gen espèmatozoyid. Yon espèmatozoyid piti anpil. Si yon gason ejakile pandan rapò seksyèl la espèmatozoyid yo ap rete anndan vajen fi a menmsi li pa ejakile espèmatozoyid yo ka toujou rete nan vajen an paske yo ka deplase pou kont yo. Yo naje nan kòl iteris la ak nan tib yo nan chèche ovil. Si yon ovil te nan tib la nan moman sa, spèm nan ka jwenn li.

Lè yon espèmatozoyid kontre ak yon ovil se sa yo rele fekondasyon an. Ovil ki feconde a deplase pou l al nan pati mòl iteris la. Sa rele enplantasyon. Yon ze feconde ka tounen yon fetis se sa ki gwosè la.

Ann reflechi:

1. Note de bagay ou aprann jodia :
2. Kisa m ka fè ak novo enfòmasyon sa yo ?
3. Èske w ap di zanmi w sa ? Sa y ap di ?
4. Si w vle ale nan yon planin familyal èske ou gen yon plan dakson pou w ale? Konbyen tan sa ap pran w pou ale ?
5. Ki kesyon w ap poze?
6. Ki kesyon yo toujou kontinye poze? Ki kote yo ka jwenn repons ak kesyon sa yo?

## LESON 28—Konprann Enfeksyon seksyèlman transmisib (IST) ak VIH Sida

### DEFINISYON

VIH : Virus iminodefisyans imèn. Se yon jèm ki viv nan kò moun epi ki atake sistèm iminitè moun sa a.

SIDA : Sendwom Iminodefisyans ou pran (Syndrome d'immunodéficience acquise). SIDA se yon maladi ki devlope nan yon kò ki enfekte ak VIH. Sa rive lè VIH la detwi sistèm iminitè kò a (pwoteksyon kò a kont maladi ak enfeksyon yo) epi kò a vin twò fèb pou repouse enfeksyon yo ki rele « opòtinis ». Yo jwenn VIH la an gran kantite nan sekresyon seksyèl, nan san ak nan lèt manman.

### VIH LA TRANSMÈT PA TWA MWAYEN

- Nan yon aktivite seksyèl san pwoteksyon avèk yon moun ki enfekte ak VIH la. Prezans yon IST nan kò yon moun rann li pi fasil pou l trape oswa simaye maladi a.
- Lè w an kontak avèk san ki enfekte ak VIH : nan pataje zegwi oswa lam jilèt, oswa ak transfizyon san ki enfekte.
- Soti nan manman al nan pitit ki anndan vant lan oswa ki fèk fèt la.
- Se atravè yon tès espesyal yo fè dyagnostik VIH la. Konsèy ak Depistaj Volontè (KDV) se meyè fason pou yon moun aprann si li gen VIH. Aktyèlman, SIDA pa gen tretman, men, gen kèk medikaman pou moun ki enfekte ak VIH ki ede yo rete an bòn sante, sa pèmèt yo travay epi pwolonje lavi yo.

### Ann reflechi

1. Ki 3 bagay m pral pale ak patnè m konsènan IST anvan pou nou ta kòmanse gen relasyon seksyèl ?
2. Si m ta panse mwen gen yon IST, mwen t ap fè yon tès paske...
3. Si mwen ta dwe pase yon tès depistaj pou yon IST, kijan mwen t ap fè l ? (Kilès mwen t ap vle ale avèk mwen? Ki kote m t ap ale ? Ki jou e a kilè ?

**Aktivite:**

Anba a gen kesyonè sou risk kontaminasyon ak VIH. W ap gen pou w chwazi yon repons pou chak kesyon (wi/ non/jamè/pafwa/toujou, etsetera...), jan kesyonè a mande l la epi make repons ou yo. Apresa, pam kategori ki anba yo, ou dwe fè total repons ou yo epi jwenn kategori ki dekri plis kantite risk ou genyen pou pran VIH/SIDA.

**Remak :** ou p ap gen pou pibliye rezulta tès la bay pèsonn, ni kanmarad ou, ni fòmatè w la, ni fanmi w oswa tout lòt moun nan lekòl la/ enstitisyon an. Tès sa a se yon zouti otodyagnostik k ap ede w estime kantite ak nivo konpòtman a risk yo nan lavi w. Si w gen kesyon oswa si w bezwen èd pou chanje youn nan konpòtman sa yo, pran konsèy nan men fòmatè w la, yon pwofesyonèl sante oswa yon gramoun de konfyans pou ba w plis enfòmasyon oswa pou soutni w.

Kesyon	Repons	Nòt (chwazi sa ki koresponn a repons yo)	NÒT
Èske fizikman ou gen matirite ?	Wi	10	
	Non	20	
Èske w kòmanse gen relasyon seksyèl?	Non	0	
	Wi, men pa souvan	20	
	Wi, souvan	40	
Èske sa rive pou gen plis pase yon patnè seksyèl?	Pa ditou	0	
	Sèlman youn	20	
	Plis pase youn	40	
Èske w sèvi ak kapòt lè w ap fè bagay?	Toujou	25	
	Pafwa	50	
	Jamè	100	
Èske w gen relasyon seksyèl apre ou fin konsome alkòl oswa lòt sibstans ?	Non	0	
	Wi	40	
Èske w te enfekte ak yon IST déjà (enfeksyon seksyèlman transmisib)?	Non	0	
	Wi	40	
Èske w konnen konsekans fè bagay genyen?	Wi	5	
	Non	20	
<b>NÒT TOTAL</b>			

**NÒT DE 0 JISKA 20:** Ou prezante yon tikras oswa okenn risk

**NÒT DE 20 JISKA 50:** Ou prezante yon sèten risk oswa yon gwo risk e li pwobab pou nivo risk ou a kontinye ogmante.

**NÒT KI DEPASE 50:** Ou gen yon konpòtman ki gen gwo risk! Pwoteje sante w ak avni w. Ralanti! Ou ta dwe pale ak yon konseye oswa ak yon pwofesyonèl sante imedyatman.

## LESON 29—Lite kont abi dwòg

### DEFINISYON

Toksikomani: itilizasyon yon sibstans chimik, legal oswa ilegal, ki pwovoke yon gwo rediksyon nan fonksyon-man fizik, mantal, emosyonèl ak sosyal.

### MEN KÈK PAMI SIY AK SENTÒM TOKSIKOMANI

- Chanjman nan atitud
- Depresyon
- Agresivite
- Manke apeti
- Pèdi pwa
- Difilikte pou mache
- Vizyon flou
- Twoub langaj
- Reyakson w vin lan
- Twoub memwa

### KÈK EGZANP KONSEKANS SOU SANTE

- Risk pou blese e kite domaj, risk pou fè aksidan machin tou.
- Risk pou gen konpòtman seksyèl ki gen danje ladan l, ki ka kondui w nan enfeksyon IST yo, VIH oubyen nan yon gwosès.
- Risk tiye tèt ou ak pou fè depresyon
- Risk twoub mantal

### SIBSTANS TANKOU ALKÒL AK DWÒG YO SE SIBSTANS ADIKTIV KI KAPAB LAKOZ :

- Relasyon ki pa solid ak eklatman fanmi yo
- Abandone lekòl
- Yon chomaj pwobab
- Kriminalite
- Konpòtman seksyèl ki gen risk ki kapab bay VIH, kèk IST ak gwosès san w pa t vle

**An nou reflechi**

1. Nan kisa alkòl ak konsomasyon dwòg ta kapab afekte plan w pou avni w ?
2. Nan ki fason konsomasyon dwòg ta kapab afekte relasyon w ak fanmi w, zanmi w epi lòt moun ki pwòch ou ?
3. Ki presyon sosyal ou sibi pou ka konsome alkòl oswa dwòg ? Kijan w reyaji anba presyon sa yo ?
4. Ki enfòmasyon ou jwenn jodi a ou estime ki vrèman enpòtan pou gide w nan desizyon w nan sa ki gen rapò ak dwòg ?

## LESON 30— Estereyotip ak wòl nan jan yo

### DEFINISYON

Jan an fè referans a sa ki gen rapò ak kesyon ekonomik, sosyal, politik ak kiltirèl epi posiblite ki asosye ak moun nan selon li se yon fanm oswa yon gason.

### Ann reflechi:

1. Kisa w ka fè nan relasyon w avèk fanmi w ak zanmi w pou w ede yo reflechi sou nòm ak vye estereyotip ki makonnen ak jan yo ?
  
2. Si ou te dwe gen yon ptit, ki konsèy ou ta dwe ba li nan sa ki konsène egalite sèks ? egalite sèks ?

## LESON 31—Prevwa vyolans ki baze sou jan ak abi seksyèl yo

### DEFINISYON

Vyolans nan sa ki gen rapò ak sèks: vyolans sikolojik, fizik oswa seksyèl ki dirije kont yon moun, sou baz sèks li oswa jan li.

### PAMI EGZANP VYOLANS KI GEN RAPÒ AK SÈKS

- Agresyon seksyèl
- Vyòl oswa tantativ pou fè vyòl
- Komès ak moun
- Pwostitisyon
- Asèlman seksyèl
- Manipilasyon andedan kay, nan lekòl oswa nan travay
- Vyolans domestik
- Detansyon
- Vyolans sikolojik
- Pònografi
- Move pratik tradisyonèl (tankou eksizyon), maryaj prekòs oswa fòse
- Abi nan montan dòt yo
- Seremoni vevaj
- Pinisyon yo bay fanm ki defye nòm kiltirèl yo
- Refi edikasyon, manje ak abiman pou tifi/fanm, akoz sèks yo

### Ann reflechi:

1. Ki lòt kesyon nan seyans jodi a pou n ta poze nan bwat kesyon an
2. Lè mwen santi m tris oswa mwen pè, kijan kò m fè pou li fè m konnen sa ?
3. Kijan kò m reyaji lè m wè kalite vyolans ki etidye nan lesyon sa a nan fim, nan emisyon, etsera...

## LESON 32—Mòd lavi sen

### DEFINISYON

Lasante se yon eta konplè nan byennèt fizik, mantal ak sosyal, e li pa konsène sèlman yon absans maladi oswa yon enfimite.

### ANKÈT SOU LAVI KI AN SANTE

#### ENSTRIKSYON

1. Li chak kategori epi ansèkle koulè ki pi rapwoche ak konpòtman abityèl ou.
2. Konte kantite fwa ou seleksyone chak koulè.

#### Rejim

Mwen manje poul oswa pwason pi souvan pase bèf, mouton oswa kochon; fwomaj mwens pase twa fwa pa semèn; ak bè, krèm glase ak fritay pa souvan

Vèt  
Jon  
Wouj

Mwen manje poul oswa pwason pi souvan pase bèf, mouton oswa kochon ; lèt demi-ekreme, bè, fwomaj, bonbon ak fritay mwens pase twa fwa pa semèn.

Mwen manje bèf, mouton oswa kochon prèske toulèjou; bè oswa fwomaj prèske tou lè jou; se menm bagay la tou pou fritay ak bagay sikre yo oubyen friyandiz

#### Sèl/Sodyòm

Mwen pa ajoute sèl nan manje mwen, mwen pa konsome kolasyon ki sale

Vèt

Pafwa mwen ajoute sèl nan manje mwen, pafwa, mwen konsome kolasyon ki sale pafwa

Jon

Mwen ajoute sèl souvan nan manje m, e m konsome kolasyon ki sale plizyè fwa pa semèn

Wouj

#### Somèy

Mwen dòmi plis pase 7 èdtan lannuit plizyè jou nan semèn nan

Vèt

Mwen dòmi 6 èdtan lannuit plizyè jou nan semèn nan

Jon

Abityèlman, mwen dòmi mwens pase 5 èdtan lannuit

Wouj

#### Fimen

Mwen pa fimen ni sigarèt ni mariwana

Vèt

Mwen fimen sigarèt oswa mariwana tanzantan

Jon

Souvan, mwen fimen sigarèt oswa mariwana

Wouj

#### Alkòl

Mwen pa janm bwè bwason alkolize

Vèt

Mwen bwè 1 oswa 2 bwason alkolize pa semèn

Jon

Mwen bwè plis pase de (2) bwason alkolize pa semèn

Wouj

**Egzèsis fizik**

Mwen antrene 4 fwa pa semèn  
 Mwen antrene 1 a 3 fwa pa semèn  
 Mwen pa antrene souvan

Vèt  
 Jon  
 Wouj

**Dyabèt**

Pèsonn nan fanmi m pa soufri dyabèt  
 Mwen gen paran ki gen plis pase 50 tan ki soufri dyabèt  
 Mwen gen paran ki gen mwens pase 50 tan ki soufri dyabèt

Vèt  
 Jon  
 Wouj

**Rapò seksyèl**

Mwen toujou sèvi ak kapòt nan rapò seksyèl mwen yo  
 Se pafwa mwen sèvi ak kapòt nan rapò seksyèl mwen yo  
 Mwen pa janm sèvi ak kapòt nan rapò seksyèl mwen yo

Vèt  
 Jon  
 Wouj

**Jesyon estrès**

Mwen gen yon rezo zanmi ki solid oswa mwen toujou itilize teknik pozitif pou jere estrès nan moman estrès yo, lè m deprime oswa tris.

Vèt

Mwen gen yon ti gwoup zanmi oswa mwen itilize pafwa teknik pozitif pou jere estrès nan moman estrès yo, lè m deprime oswa tris.

Jòn

Mwen pa gen rezo zanmi oswa se raman mwen itilize teknik pozitif pou jere estrès nan moman estrès yo, lè m deprime oswa tris.

Wouj

**ENTÈPRETASYON REZILTA W YO****Plis pase 5 repons wouj**

Kounye a, ou ka panse vye konpòtman ou yo monte sou konpòtman ki sen ou yo, men, pa dezespere!

Premye etap nan pwosesis pou ranje sa se idantifye konpòtman malsen w yo ak kreye yon plan aksyon pou modifye yo. Ou prezante petèt yon risk patikilye pou sèten pwoblèm sante kwonik oswa andemik, oswa lòt maladi nou te pale de yo nan sesyon sa a. Anplis de kreye yon plan aksyon pou yon vi ki sen, nou rekòmande w tou pou al wè yon doktè oswa yon lòt pwofesyonèl sante regilyèman.

**Plis pase 5 repons jòn**

Pa mal! Ou chwazi pou aplike yon bon kantite konpòtman ki sen nan lavi w, men sa ka rive gen sèten konpòtman malsen ou swete chanje oswa elimine. Souvan, moun nan kategori sa yo santi yo «pito byen» men lè yo fè kèk ti chanjman, yo kapab vrèman redui risk maladi kwonik oswa lòt. Plan aksyon pou vi ki sen w lan ap ede w pou konsantre w sou modifikasyon konpòtman malsen yo. Pa blye note konpòtman sen ou deja reyisi adopte yo ! Ou kapab tou wè ak doktè w oswa yon pwofesyonèl sante pou plis enfòmasyon epi diskite sou plan vi sen ou an.

**Plis pase 5 repons vèt**

Felisitasyon! Ou chwazi pou aplike yon gran kantite konpòtman ki sen nan lavi w, prèske chak jou. Moun nan kategoMri sa a santi yo prèske toujou byen e yo plis pwoteje kont kèk maladi. Asire w pou wè yon doktè oswa yon pwofesyonèl sante omwens yon fwa pa ane. Kontinye konsa e ankouraje zanmi w yo ak moun nan fanmi w pou yo fè menm jan avè w

## PLAN AKSYON POU BON KONPÒTMAN

Tèm:

Sitiyasyon kounye a

Aksyon pou antreprann

Sitiyasyon ou vle a

Tèm:

Sitiyasyon kounye a

Aksyon pou antreprann

Sitiyasyon ou vle a

Tèm:

Sitiyasyon kounye a

Aksyon pou antreprann

Sitiyasyon ou vle a

**Ann reflechi**

1. Ki konpòtman sen ki dapre ou menm ap pi fasil pou aplike nan lavi chak jou w ?
2. Ki konpòtman ki pi difisil pou chanje?
3. Nan ki sa sante nou ka afekte objektif nou ak plan lavi nou?

# **PREPARASYON POU MACHE TRAVAY LA**

Vèsyon Anplwayabilite

PASSPORT TO **SUCCESS**<sup>®</sup>

UN PROGRAMME DE L'INTERNATIONAL YOUTH FOUNDATION

## LESON 33—Zouti evalyasyon pwojè pwofesyonèl, premye pati : Ki sa w ta renmen fè?

### DEFINISYON

Evalyasyon karyè: Pwosesis pou detèmine ki metye ki t ap pi enteresan ak pi apwopriye pou yon moun.

### KISA MOUN BÒ KOTE OU DI SOU METYE OU TA KA TWOUVE ENTERESAN ?

1. Èske gen yon pwofesyon ou te toujou reve? Kiyès?

2. Kisa w konn fè?

3. Kisa w renmen fè?

4. Èske gen yon karakteristik pwofesyonèl ou panse ki enpòtan? Sa ta ka enfliyanse chwa karyè w. Pa egzanp, si ou renmen pale ak moun, pwobableman ou pa ta renmen yon metye k ap fè w travay poukонт ou, men pito yon metye ki gen relasyon moun. Men kèk egzanp sou karateristik ki ta ka enfliyanse oryantasyon pwofesyonèl ou. Chwazi sa ki enterese w yo:

Travay ak lòt moun

Travay poukонт ou

Travay deyò

Travay andedan

Touche anpil lajan

Ede lòt moun

Fè lè siplemantè

Pa fè lè siplemantè

Sèvi ak lide ou

Fè travay manyèl

Viv nan yon katye espesifik

Deplase nan tout peyi a

1. Èske w déjà siphann tèt ou k ap obsève yon moun k ap reyalize yon travay ki parèt enteresan pou ou? Kilès li te ye?

2. Si ou gen zanmi k ap travay , ki metye yo fè?

<b>ZANMI</b>	<b>ZANMI</b>	<b>ZANMI</b>
<b>METYE</b>	<b>METYE</b>	<b>METYE</b>

3. Ki metye papa w, manman w, tonton w ak tant ou, zanmi fanmi an?


4. Ki metye moun ou apresye oswa ou admire?

<b>MOUN</b>	<b>MOUN</b>	<b>MOUN</b>
<b>METYE</b>	<b>METYE</b>	<b>METYE</b>

9. Ki katye, vil oswa rejyon ou renmen? Ki metye w obsève lè ou nan zòn sa yo?

<b>ESPAS</b>	<b>ESPAS</b>	<b>ESPAS</b>
<b>METYE</b>	<b>METYE</b>	<b>METYE</b>

**Ann reflechi**

1. Ki metye mwen egzèse?
2. Kisa ki te fè m plezi oswa ki pa t fè m plezi nan metye sa yo?
3. Ki konpliman oswa fidbak ankourajan mwen te jwenn nan men siperyè m yo, kòlèg oubyen moun mwen travay pou yo?
4. Ki santiman m nan lide pou m fè menm bagay la toulèjou?
5. Ki plan m genyen nan sa ki konsène edikasyon oswa fòmasyon m e ki pòs travay mwen swete jwenn?

**Sentèz:**

Apre w fin reponn kesyon yo epi w koute kòmantè patnè w la, ki pwofesyon ou wè ki sanble pi enteresan ?


## LESON 34—Zouti evalyasyon pou pwojè pwofesyonèl, dezyèm pati: Etid sant enterè yo

### YON ETID SANT D ENTERÈ YO: ENDIS POU JWENN BON METYE A<sup>1</sup>

Enstriksyon: Revize lis aktivite sa yo ak karateristik sa yo, epi chwazi sa ou reyèlman vle fè oswa panse ou ta renmen fè.. Make yon X nan kare ki akote nimewo ki koresponn nan sou dokiman an: Yon etid sant enterè yo: endis pou jwenn bon metye a – kazyé pou repons yo.

- |                                                                  |                                                      |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>1.</b> Sèvi ak zouti pou repare yon bagay                     | <b>27.</b> Kreyasyon atistik                         |
| <b>2.</b> Etidye kò imen an ak fonksyonman li                    | <b>28.</b> Antann ou ak tout kalite moun             |
| <b>3.</b> Jwe sou sèn                                            | <b>29.</b> Konvenk lòt moun sou fason w panse        |
| <b>4.</b> Bay moun oswa bêt swen                                 | <b>30.</b> Ranje yon chanm                           |
| <b>5.</b> Dirije yon gwoup diskisyon                             | <b>31.</b> Fè jadinaj                                |
| <b>6.</b> Suiv enstriksyon byen presi                            | <b>32.</b> Etidye plant yo                           |
| <b>7.</b> Fè kizin pou anpil moun                                | <b>33.</b> Parèt diferan de lòt moun                 |
| <b>8.</b> Itilize yon kalkilatris                                | <b>34.</b> Li istwa bay timoun piti                  |
| <b>9.</b> Konsevwa bèl rad                                       | <b>35.</b> Pran yon risk                             |
| <b>10.</b> Aprann yon zanmi kijan pou li fè yon bagay            | <b>36.</b> Ekri lis                                  |
| <b>11.</b> Vann kèk pwodui bay moun                              | <b>37.</b> Kondi yon traktè oswa yon kamyon          |
| <b>12.</b> Travay nan mitan yon ekip                             | <b>38.</b> Li enstriksyon pou monte yon bagay kèkonk |
| <b>13.</b> Fè atizana                                            | <b>39.</b> Dekouvri nouveau pratik                   |
| <b>14.</b> Depatyka kò yon grenouy                               | <b>40.</b> Esplike lide bay moun                     |
| <b>15.</b> Itilize: penti, mizik, ekriti pou eksprime santiman w | <b>41.</b> Pale de lide ou                           |
| <b>16.</b> Pale ak moun                                          | <b>42.</b> Konnen epi suiv enstriksyon yo            |
| <b>17.</b> Òganize yon gwoup pou prepare yon aktivite            | <b>43.</b> Pran swen bêt yo                          |
| <b>18.</b> Konsève nòt yo egzat epi byen ranje                   | <b>44.</b> Rezoud devinèt                            |
| <b>19.</b> Pentire yon pyès kay                                  | <b>45.</b> Fè foto                                   |
| <b>20.</b> Konprann yon pwoblèm                                  | <b>46.</b> Fè nouveau zanmi                          |
| <b>21.</b> Dekore yon pyès                                       | <b>47.</b> Byen pale ak yon gwoup                    |
| <b>22.</b> Regle yon konfli                                      | <b>48.</b> Jwe nan yon ekip                          |
| <b>23.</b> Defann pwen de vi ou                                  |                                                      |
| <b>24.</b> Ranje bagay yo                                        |                                                      |
| <b>25.</b> Repare yon machin                                     |                                                      |
| <b>26.</b> Obsève e chache konprann yon fonksyonman              |                                                      |

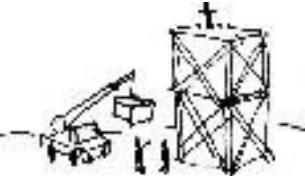
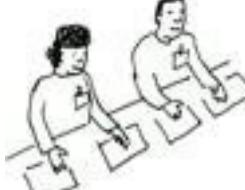
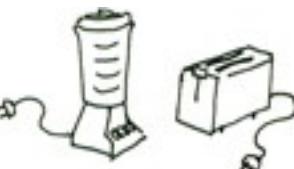
1. Aktivite sa a te adapte nan Career Success: A Lifetime Investment pa Jerry ak Roberta Ryan, Southwestern Press, 2001, ak "The Career Game Explorer," Rick Trow Productions, Inc, New Hope PA, 1993

## KAZYE POU REPONS YO

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7.	8.	9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.
31.	32.	33.	34.	35.	36.
37.	38.	39.	40.	41.	42.
43.	44.	45.	46.	47.	48.
<b>KARE</b>	<b>SÈK</b>	<b>LOZANJ</b>	<b>TRIYANG</b>	<b>ETWAL</b>	<b>REKTANG</b>

**FÈY EKZÈSIS: LIS METYE «KARE»**

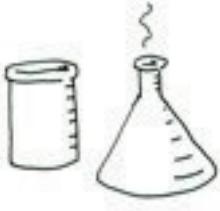
Kare: Ou siman renmen fè yon metye fizik.\*

		
<b>Ouvriye batiman</b>	<b>Ajan netwayaj</b>	<b>Plonbye</b>
		
<b>Agrikiltè</b>	<b>Ijyenis dantè</b>	<b>Mekanisyen oto/moto</b>
		
<b>Elektrisyen</b>	<b>Koutiryè</b>	<b>Kuizinye</b>
		
<b>Pent nan Batiman</b>	<b>Ouvriye nan izin</b>	<b>Réparatè elektwomenaje</b>
		
<b>Chofè pwa lou</b>	<b>Jadinye</b>	<b>Enprimè</b>

\* Paj evalyasyon ankèt metye yo se yon adaptasyon: "The Career Game Explorer," Rick Trow Productions, New Hope, PA, 1993, "Opportunity Knocks," Devry Institutes, Oakbrook Terrace, IL, 1997, and "Career Pathways," Michigan Occupational Information System, Lansing, MI.

## FÈY EKZÈSIS: LIS METYE « SÈK »

Sèk: Ou siman pral renmen yon metye kote travay ou mande anpil refleksyon.\*

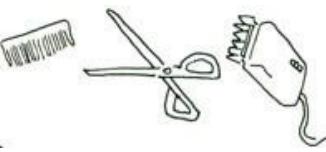
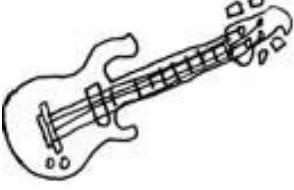
	
<b>Syantifik</b>	<b>Enfòmatisyen</b>
	
<b>Enjenyè</b>	<b>Detektiv nan lapolis</b>
	
<b>Jiris</b>	<b>Bibliyotekè</b>
	
<b>Chaje kontwòl kalite</b>	<b>Redaktè teknik</b>
	
<b>Apantè</b>	<b>Web Master</b>

Paj evalyasyon ankèt metye yo se yon adaptasyon: "The Career Game Explorer," Rick Trow Productions, New Hope, PA, 1993, "Opportunity Knocks," Devry Institutes, Oakbrook Terrace, IL, 1997, and "Career Pathways," Michigan Occupational Information System, Lansing, MI

Preparasyon pou mache travay la— Zouti evalyasyon pou pwojè pwofesyonèl, dezyèm pati: Etid sant enterè yo

**FÈY EKZÈSIS: LIS METYE « LOZANJ »**

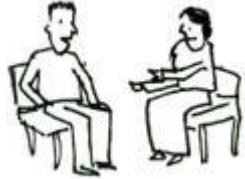
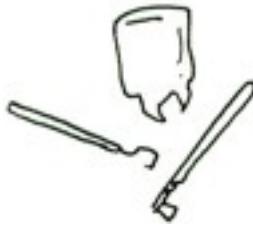
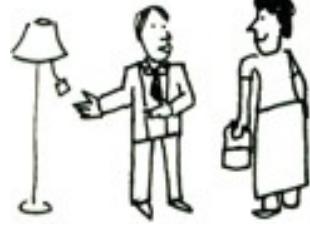
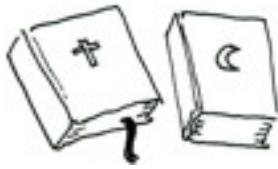
Lozanj: Petèt ou pral renmen metye kote w ta kapab kreyatif.\*

	
<b>Ekriven</b>	<b>Konseptè nan mòd</b>
	
<b>Grafis</b>	<b>Konseptè piblisyè</b>
	
<b>Fleris</b>	<b>Kwafè</b>
	
<b>Atis</b>	<b>Mizisyen</b>
	
<b>Chèf kizin</b>	<b>Fotograf</b>

\* Paj evalyasyon ankèt metye yo se yon adaptasyon: "The Career Game Explorer," Rick Trow Productions, New Hope, PA, 1993, "Opportunity Knocks," Devry Institutes, Oakbrook Terrace, IL, 1997, and "Career Pathways," Michigan Occupational Information System, Lansing, MI.

## FÈY EKZÈSIS: LIS METYE « TRIYANG »

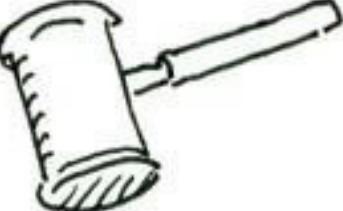
Triyang: Ou ka ta renmen aprann yon metye ki ba w posiblite pou travay avèk lòt moun.\*

		
<b>Asistan sosyal</b>	<b>Sapè ponpye</b>	<b>Konseye</b>
		
<b>Kwafè</b>	<b>Enfimye</b>	<b>Sèvè</b>
		
<b>Oksilyè parantal</b>	<b>Anseyan</b>	<b>Èd dantis</b>
		
<b>Vandè</b>	<b>Ajan sekirite</b>	<b>Travayè relijye</b>

\* Paj evalyasyon ankèt metye yo se yon adaptasyon: "The Career Game Explorer," Rick Trow Productions, New Hope, PA, 1993, "Opportunity Knocks," Devry Institutes, Oakbrook Terrace, IL, 1997, and "Career Pathways," Michigan Occupational Information System, Lansing, MI.

**FÈY EKZÈSIS: LIS METYE « ETWAL »**

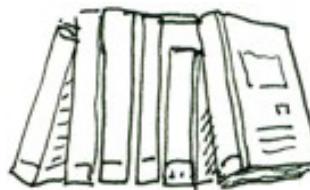
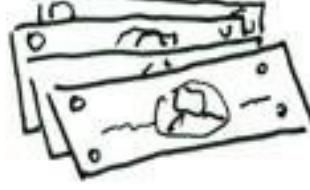
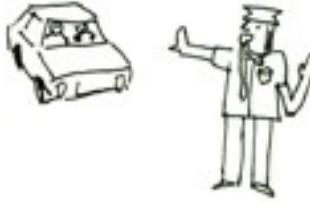
Etwal: Li posib pou renmen yon metye ki ta ka ba w chans pou sèvi avèk konpetans ou nan lidèchip.\*

	
<b>Chef reyon</b>	<b>Direktè magazen</b>
	
<b>Kontremèt nan izin</b>	<b>Ti antreprenè</b>
	
<b>Ajan komèsyal</b>	<b>Restoratè</b>
	
<b>Anseyan</b>	<b>Asistan sosyal</b>
	
<b>Otelye</b>	<b>Avoka</b>

\* Paj evalyasyon ankèt metye yo se yon adaptasyon: "The Career Game Explorer," Rick Trow Productions, New Hope, PA, 1993, "Opportunity Knocks," Devry Institutes, Oakbrook Terrace, IL, 1997, and "Career Pathways," Michigan Occupational Information System, Lansing, MI.

## FÈY EKZÈSIS: LIS METYE « REKTANG »

Rektang: Ou ka renmen yon metye kote w pral kapab itilize kapasite òganizasyonèl ou.\*

	
<b>Kontab</b>	<b>Ouvriye nan Konstriksyon</b>
	
<b>Teknisyen enfòmatik</b>	<b>Sekretè</b>
	
<b>Bibliyotekè</b>	<b>Kesye labank</b>
	
<b>Kontab salaryal</b>	<b>Responsab estòk</b>
	
<b>Konsyèj</b>	<b>Ajan sikilasyon</b>

\* Paj evalyasyon ankèt metye yo se yon adaptasyon: "The Career Game Explorer," Rick Trow Productions, New Hope, PA, 1993, "Opportunity Knocks," Devry Institutes, Oakbrook Terrace, IL, 1997, and "Career Pathways," Michigan Occupational Information System, Lansing, MI

**Ann reflechi**

1. Ki metye ou twouve ki pi enteresan? Site 2 oswa 3.
  
2. Kisa ki atire w nan metye sa yo ?

## LESON 35—Chwazi premye travay ou

### DEFINISYON

Pakou pwofesyonèl: tout kantite eksperyans pwofesyonèl yon moun fè pou l rive jwenn pi gwo pòs ki pi byen peye nan lavi li

Devlopman pwofesyonèl: opòtinite moun genyen pou l aprann sou plan fòmèl, enfòmèl oswa atravè divès sesyon fòmasyon ki vin ajoute sou eksperyans li genyen nan travay sou teren e ki kapab ede l pou l pase de yon pòs al nan yon lòt

Fòmasyon sou teren: ansam konpetans, konesans ak ladrès moun pran firanmezi gras a eksperyans travay oubyen nan yon djòb espesyal

### KRITÈ POU W CHWAZI YON TRAVAY

- Kote travay la plase, sa vle di distans travay la ak lakay ou, transpò w ap bezwen
- Orè travay la, sa vle di tan yon jounen travay dire ak kalandriye a
- Poz yo, sa vle di tan poz yo dire ak jan yo bay yo
- Salè/ montan fich pewòl yo
- Avantaj yo ofri w tankou sèvis sante, sekirite sosyal, tan vakans, elt.
- Kalite konpetans yo mande w yo.
- Kalite kontra yo tankou CCD/CDI/ Mitan/Tan plen
- Kalite travay la, sa vle di espas la: izin, anviwònman fizik biwo a
- Opòtinite pou w montre sa w ka fè epi pou w pran pwomosyon anndan antrepriz la/òganizasyon an
- Posiblite pou w kapte konpetans/konesans pou w ka rive jwenn nouvo pòs
- Travay la dwe alinyen ak objektif karyè w

### Ann reflechi:

1. Kòman w pral itilize kritè seleksyon yo pou w chwazi premye travay ou?
2. Kòman w panse premye travay ou pral ede w kòmanse pakou pwofesyonèl ou?
3. Ki konpetans, konesans ak eksperyans ou ta renmen tire nan premye travay ou ki pral ede w pwogrese nan pakou pwofesyonèl ou?

## LESON 36—Chache yon travay

### DEFINISYON

«Sèvis òf pou anplwa» yo se sous tradisyonèl moun sèvi pou yo chache travay, tankou ribrik òf pou anplwa sou journal, sou tableo afichaj, nan ajans rekritman ak òf an liy yo. An jeneral, Òf sa yo bay enfòmasyon an detay sou travay la e li tou bay yon dat limit pou moun poze kandidati yo. Pou sa, pou yon moun gen aksè ak kèk sèvis rechèch travay an liy li kapab peye yon pri pou sa.

« Rezo rechèch anplwa » a se rezo kontak pèsonèl e pwofesyonèl yo ki kapab mete moun an relasyon ak moun nan antrepriz k ap chache moun pou travay oubyen ki kapab menm gen travay pou yo bay nan pwòp antrepriz pa yo

### Aktivite

#### DEVLOPE REZO RECHÈCH TRAVAY PA W

Panse ak tout moun ki bò kote w, nan lavi w epi ranpli kolòn ki anba yo ak non moun ou ta kapab abòde fasilman e ki ta prè pou ede w si w ta mande yo sa. Nan fen egzèsis sa a, ou pral ka idantifye moun ou konnen e ki kapab anmezi pou ede w jwenn yon travay e konsa w ap pral kapab kòmanse devlope «Rezo Rechèch Travay» pa w

Ansyen anplwayè	Vwazen	Anseyan
Fanmi ak pwòch	Ti antreprenè ki nan anvi-wònan an	Reskonsab reliye

Zanmi	Pèsonalite lokal	Animatè sosyo kiltirèl

**Ann reflechi**

1. Ki estrateji rechèch travay ki parèt pi fasil e pou kisa?
2. Ki estrateji rechèch travay ou panse ki pi difisil? Ki mezi w kapab pran pou w relve defi sa a?
3. Kòman w kapab entegre estrateji rechèch travay sa yo epitou ogmante chans pou w jwenn travay?

Pa blye! Rechèch travay kapab pran yon sèten tan e l mande devouman ak angajman. Alevini aklide rechèch travay w ap fè bò kote gwo anplwayè ak manm rechèch travay yo kapab itil anpil anmezi w ap vanse nan rechèch ou a

## LESON 37—Redije CV w ak yon lèt motivasyon, premye pati

### EGZANP CV

Egzanp CV n° 1

(a) Kourikouloumvite (CV)

(b) Robert Durand

Adresse: Douceville, Jolie Province

Beau Pays

2899900

(c)

Nasyonalite: Beaupaysan

Dat nesans: 01 Fevriye 1990

Sitiyasyon familyal: Selibatè

(d)

Edikasyon: 1989-1996 Lekòl Primè Katolik

1996–2001 Lekòl Segondè Douceville

2008 NSDC

Eksperyans Pwofesyonèl: li t ap travay nan otèl Jubilé kòm sèvè e l te ranpli plizyè tach

Li t ap travay kòm kuizinye nan la Tanière de Jeanne e apre sa li te nan Spa de la Détente kòm èd chèf kuizinye.

(e)

Fòmasyon: 18 mwa fòmasyon nan CNDS nan sektè alimantasyon ak bwason. Konesans apwofondi nan bon diven, nan bwason ki gen anpil alkòl ak nan sèvis tab

Bon jan konpetans entèpèsonèl ak kapasite pou l kominike ak tout kalite kliyan

Kapasite pou l rete chita ak kanpe pandan plizyè èdtan epi travay li efikas.

Li gen konpetans nan itilizasyon Microsoft Office

(f)

Referans: David Martin4500000; Joseph Valjean4533333

## MODÈL KOURIKOULOUUMVITE (CV, AN FRANSE)

Asire w ou ranpli tout pati dokiman sa a. Mete « Neyan» nan seksyon kote w pa gen enfòmasyon ki nesesè yo. Dokiman sa a pral sèvi pou redije CV w e ou kapab mete l ajou lè w fè nouvo ekperyans, ak lè w gen lòt kalifikasyon ak lòt enfòmasyon ki enpòtan

Non ak prenon w Adrès ou  
Vil

Nimewo telefòn oswa E-mail

### Eksperyans pwofesyonèl

Non antrepriz la, dat w ap travay (mwa/ane)

Tit pòs la, deskripsiyon, reskonsablite

Non antrepriz la, dat travay la(mwa/ane)

Non pòs la, deskripsiyon, reskonsablite

Non antrepriz la, dat travay la(mwa/ane)

Non pòs la, deskripsiyon, reskonsablite

Fòmasyon ak Edikasyon

Lekòl /non òganis la, dat ou te ladan I

Kalifikasyon (sètifica, diplòm)

1.	
2.	
3.	

Distenksyon ak pri

Site distenksyon pwofesyonèl, akademik, espòtif oubyen lòt

Konpetans ak ladrès pwofesyonèl

Konpetans enfòmatik, lengwistik anplis konpetans pèsonèl yo

Sant enterè ak aktivite ki enpòtan yo

Referans

Bay 3 moun ki kapab konfime kapasite w ak atitud pwofesyonèl ou. Bay kowòdone yo

1. Non référans la

Adrès

---

Telefòn

---

E-mail

---

2. Non référans la

Adrès

---

Telefòn

---

E-mail

---

3. Non référans la

Adrès

---

Telefòn

---

E-mail

---

**Ann reflechi:**

1. Ki aspè ki te pi difisil nan redaksyon CV w la?

2. Kòman w anvizaje itilize CV w la alavni?

## LESON 38—Redije CV w ak yon lèt motivasyon, dezyèm pati

### FÈY EGZÈSIS: MODÈL LÈT MOTIVASYON

Kowòdone w  
Non  
Adrès

Dat

**Kowòdone anplwayè a**

Non moun nan

Tit pòs Antrepriz la

Adrès

**Salitasyon**

Chè Mesye /Madam. Non, (si w pa gen non jis mete Madam, Mesye)

Paragraf Entwodiksyon:

Premye paragraf lèt motivasyon w lan montre enstitisyon an pou ki pòs ou postile, ki kote w te jwenn anons lan e pou ki sa pòs la enterese w

**Paragraf prensipal:**

Paragraf prensipal lèt motivasyon an dwe esplike an detay kalifikasyon w genyen pou pòs la, pote presizyon sou diplòm ou yo ak enfòmasyon ki nesesè yo. Montre ak presizyon nan ki mezi kalifikasiyon w yo koresponn ak egzijans travay ou postile pou li a. Sonje se yon rezime w ap fè sou CV w la, pa rekopye l

**Paragraf final/kloti**

Fè konklizyon lèt motivasyon w lan epi remèsyen enstitisyon an paske l ap considere kandidati w la epi tou di kòman w pral asire suivi a

**Fòmil politès**

Resevwa Madam, Mesye, (oubyen bay non Mesye/Madam si w konn non moun nan) salitasyon espesyal mwen yo

Siyati

Pyès ki atache: CV

**Ann refechi:**

1. Ki sa k te pi fasil pou redije nan lèt motivasyon an? Ki sa k te pi difisil?
2. Ki sa k ap pi difisil pou ou lè w ap redije lèt motivasyon? Ki sa k merite pou fè plis atansyon?
3. Kòman ou menm ak patnè w la te rive adapte lèt motivasyon w lan pou l koresponn ak egzijans espesyal òf travay yo ba w la?
4. Kòman w panse ou kapab adapte lèt motivasyon w lan pou l reflete yon eksperyans ki mache kòtakòt ak pwofil antrepriz w ap adrese w la?

## LESON 39—Entèvyou travay, premye pati

KI SA YON ENSTITISYON AP CHACHE KI SA KANDIDA YO AP CHACHE NAN YON ENTÈVYOU TRAVAY??

### ENSTITISYON AN

- Enstitisyon an vle jwenn yon moun ki pral fè travay la byen
- Enstitisyon an vle konnen si kandida a serye, onèt e si l ka fè l konfyans.
- Enstitisyon an vle konnen si kandida a pral entegre l anndan ekip la oubyen nan antrepriz la.

### KANDIDA A

- Kandida a vle konnen si l ap renmen travay la
- Kandida a vle konnen ki sa l pral fè kòm travay
- Kandida a vle konnen salè y ap pwopoze l la ak kote benefis li ap soti (konje peye, asirans sante)

### ENDIKASYON K AP PÈMÈT OU REYISI YON ENTÈVYOU TRAVAY

- Abiye w kòrèk, yon fason ki koresponn ak kote w prale a. Aparans fizik ou dwe montre w bezwen travay la.
- Ou dwe alè nan entèvyou a.
- Poze youn (1) oubyen de (2) kesyon sou travay ou a. Pa poze sèlman yon kesyon sou salè w pral touche a .
- Ou dwe montre w saj ak emab.
- Mande moun k ap pase w entèvyou a ki pwochen etap ki genyen epi ki lè yo ta dwe kontakte w si yo kenbe kandi dati w

### KONSEY POUR REYISI YON ENTÈVYOU TRAVAY

1. Abiye w kòrèk yon fason ki koresponn ak kote w prale a. Aparans fizik ou dwe montre w bezwen travay la.
2. Ou dwe alè nan entèvyou a.
3. Bay yon bon lanmen ak tout kè w.
4. Gade moun ki sou panèl k ap pase w entèvyou yo nan je.
5. Koute ak atansyon epi konsantre w sou kesyon yo poze w yo.
6. Poze youn ((1) oubyen de (2) kesyon sou travay la. Pa poze sèlman yon kesyon sou salè w pral touche a.
7. Ou dwe montre w saj ak emab.
8. Mande moun k ap pase w entèvyou a ki pwochen etap ki genyen epi ki lè yo ta dwe kontakte w si yo kenbe kandi dati w

### ERÈ KI FÈT SOUVAN NAN ENTÈVYOU TRAVAY YO

- Abiye yon move fason
- An reta nan entèvyou a
- Fè yon paran oubyen yon zanmi patisipe nan entèvyou a. Ou kapab fè yon paran w oubyen yon zanmi w akonpanye w men li pi bon pou l rete deyò e sitou nan moman entèvyou a li pa dwe preznan ditou.
- Pa konvenk enstitisyon an sou enterè w genyen pou travay la
- Bliye di pou ki sa w panse w kalifye pou pòs sa a

**Aktivite:**

Panse ak yon pòs ou kapab poze kandidati w. Poze tèt ou kèk kesyon anvan entèvyou a yon fason pou konnen:

Pou ki sa w vle jwenn pòs sa a?

Pou ki sa w panse pòs travay sa a ta ka bon pou ou?

**Ann reflechi**

Gade ankò « eleman k ap pèmèt ou reyisi yon entèvyou » ak seksyon ki pale de « erè ki konn fèt souvan nan entèvyou travay yo » ki anlè a epi konplete fraz sa yo:

Pou mwen, konsèy ki pi difisil pou m suiv la se

Mwen pran reskonsabilite pou m suiv konsèy sa a anvan (dat):

Pou mwen, erè ki pi difisil pou m pa fè a se:

Mwen pran reskonsabilite pou m evite erè sa a anvan (dat)

## LESON 40—Entèvyou travay, dezèm pati

Ann reflechi:

1. Ki sa m aprann nan sesyon sa a ki kapab vrèman itil mwen nan pwochen entèvyou travay mwen?
2. Dapre mwen, ki kesyon ki pi difisil nan yon entèvyou?
3. Egzèse w ak egzanp sa yo oubyen redije pwòp kesyon pa w yon fason pou w ka prè pou pwochen en tèvyou yo:
4. Pale m de ou?
5. Ki lòt pòs ou te okipe?
6. Ban m de (2) rezon kote m dwe ba w pòs travay la pase m bay yon lòt moun li?
7. Èske m ka konte sou ou? Èske w ap vin travay chak jou epi alè yo mande w la? Si w di m wi, pou ki sa m dwe kwè w?
8. Ki sa w ta renmen fè nan 3 a 5 lane ankò?
9. Èske w kapab travay ak lòt moun? Rakonte m yon istwa kote w te byen travay ann ekip?
10. Kòman w pral fè pou rive nan travay ou?
11. Kilè w ap kapab kòmanse ?
12. Èske w gen kesyon?
13. Salè (mete yon montan ki koresponn) ap bon pou ou?

## LESON 41—Reyisi entegrasyon pwofesyonèl ou

### KLE POU W YON BON ANPLWAYE

- Devouman: Vin chak jou pandan w pare pou w travay.
- Ponktyalite: Rive a lè.
- Pwodiktivite: Fè travay ou.
- Atitud: Rete pozitif.
- Koperasyon: Montre w nan dispozisyon pou travay ak lòt moun.

### Ann reflechi:

1. Ki prensip entegrasyon pwofesyonèl ki pral pi difisil pou ou pou w aplike? Pou ki rezon?
2. Sou baz kesyon anvan an, kisa w ka fè pou w pa vyole prensip sa a epi amelyore entegrasyon pwo fesyonèl ou?
3. Poukisa w panse patwon yo swete genyen anplwaye ki vin travay, ki a lè epi ki fè travay yo?

## LEÇON 42—Kòd konduit nan anviwònman pwofesyonèl ou

### ELEMAN KI NAN YON KÒD KONDUIT PWOFESYONÈL

Telefone si w malad	Mande tan lib
Kite travay la avan lè	Jere ijans
Itilize yon langaj ki apwopriye	Konpòtman sosyal
Lè w rive nan travay ak lè w kite	Poz
Rekonèt gen pwoblèm	Abiye kòrèk epi pote zouti ki nesesè
Izaj dwòg ak zam	Demisyone
Respekte espas ki an komen yo ak lajan enstitisyon an	

#### KONSEY:

Chak enstitisyon gen yon seri règ li mande pou anplwaye I yo respekte yon fason pou travay la ka fèt nan lè I dwe fèt epi nan yon fason ki kòrèk ak nan lòd. Depi w suiv kòd konduit la y ap respekte w epi w ap pwo-diktif tou.

#### Aktivite:

Nan ka sa a, mande patisipan yo pou yo idantifye de(2) eleman nan kòd konduit travay la kote se li yo pral oblige suiv nan travay yo nan semèn k ap vini yo. Si patisipan yo pa nan travay, mande yo pou yo chwazi de (2) kesyon pou yo poze yon zanmi yo oubyen yon manm fanmi yo ki anplwaye.

Pandan n ap panse ak sa yo pral reponn nou, ekri repons ou pou kesyon sa a yo :

1. Èske I ka fasil oubyen difisil pou ou pou met règ sa yo an pratik toutan?
2. Pou ki sa w panse sa ap fasil oubyen difisil?
3. Ki konsekans ou panse sa ka genyen si w pa ta suiv règ sa yo toutan?

## LESON 43—Travay an gwoup

### DEFINISYON

**KOYEKIPYE:** Yon moun ki prè pou l kolabore ak lòt moun e ki pafwa blye enterè pèsònèl li pou l atenn yon objektif ki komen (sanble)

### KONSÈY POU YON BON TRAVAY ANN EKIP

#### EDE LÒT MOUN

- Montre yon moun kòman l dwe fè pou l fè yon bagay pi byen
- Bay konsèy ki itil
- Bay esplikasyon pou w ede yon moun pou l pi byen konprann

#### ASIME RESKONSABLITE W

- Rive alè
- Reyalize travay ou ak serye
- Pa pran poz initil
- Pa atann lòt moun pral fè travay ou pou ou

#### RETE POZITIF

- Difikilte lòt moun dwe touche w
- Trete lòt moun ak respè
- Rekonèt kalite travay lòt moun

#### BAY TÈT OU LIMIT

- Pa kite w distrè nan moman travay la
- Pa rantre nan aktivite ki ka pa bon pou ou tankou konplete pou fè magouy, kreye sitiayson ki anbara san oubyen aji pou entimide moun.

#### TOUJOU PRÈ POU FÈ PLIS

- Pote w volontè pour ede lòt moun.
- Pote w volontè pou kontinye travay la pi ta posib epi pou l fini a tan.

#### MANDE ÈD LÈ W GEN BEZWEN

- Mande èd ak lide pou jere pwoblèm oubyen defi yo
- Idantifye patnè nan diferan sektè ki ka ede w konplete tach ou.

**Ann reflechi:**

1. Panse ak dis(10) konpòtman yo epi idantifye de(2) oubyen twa(3) w fè byen toutan. Nan kolòn ki rele : «konpòtman m fè byen yo », desine oubyen enskri konpòtman w fè byen yo.
2. Panse ak konpòtman pami sis(6) yo ou dwe amelyore nan lekòl ou (oubyen nan travay ou). Nan kolòn « konpòtman m dwe amelyore yo», desine oubyen enskri konpòtman w ap idantifye yo. Panse ak konpòtman ou amelyore lekòl (oubyen nan travay) yo epi idantifye aksyon ou ka antreprann semèn k ap vini an pou mete konpòtman sa yo an pratik omwens yon fwa.

Konpòtman m fè byen yo	Konpòtman m dwe amelyore yo

3. Panse kòman sa te fasil ouyen difisil pou ou pou te adopte konpòtman sa a ak kòman ou ka pi byen fè pwochèn fwa. Sonje se ak pratik ou kapab pote amelyorasyon. Si w rankontre yon kamarad pandan se mèn nan, youn dwe rakonte lòt eksperyans yo fè nan adopte bon konpòtman koyekipyé (kòlèg).

## LESON 44—Lite kont diskriminasyon

### KONPÒTMAN DISKRIMINATWA YO

- Fè yon jès ak kò w ki pa bon oubyen ki reprezante yon menas (twaze oubyen fè yon vye jès pou menase yon moun)
- Konpòte w ak awogans oubyen kòm siperyè lè w w ap adrese yon moun ki diferan de ou.
- Rele sou yon moun oubyen imilye l paske li diferan de ou.
- Meprize yon moun akoz li diferan de ou.
- Itilize jagon oubyen mo derspektan pou pale de yon moun oubyen de yon gwoup moun.

### KONPÒTMAN RESPEKTYE YO

- Fè yon jès ak kò w ki rale sa k pozitif e ki montre w abòdab (souri, gade moun nan nan je, oche tèt ou, epi montre w ap koute, etsetera.
- Pale ak kalm, rete net e saj lè w ap adrese lòt moun
- Itilize yon langaj apwopriye e kòrèk lè w ap pale de yon moun oubyen de yon gwoup moun.
- Pran tan w pou konnen moun yo anvan w bay karakteristik ak wòl yo.
- Salye tout moun menm jan e ak respè.
- Montre w onèt, ...ou apresye..... ak enterè sensè lè w ap adrese w ak moun ki diferan de ou.

### Aktivite

- Nan tablo anba a, ekri 3 oubyen 4 aksyon yo te fè oubyen aksyon ou te temwen nan lesyon jodi a kote w vle sonje yo epi angaje w pou sèvi ak yo nan aktivite chak jou w tankou nan travay ou, nan lekòl ou, lakay e/oubyen nan kominate w

Modèl	Ajisman
APRANN konpòtman ak ajisman ou wè yo. Rete objektif yon fason pou anpeche jijman w ak entèpretasyon w yo pa parèt an premye..	
MEDITE Sou konpòtman ak ajisman ou obsève yo ou ka pèsevwa yo depi nan pèspektiv yo. Lè nou entèprete konpòtman lòt moun, pi souvan nou fè l sou baz sistèm kiltirèl nou. Sa lakoz nou fè yon entèpretasyon ki pa egzat, paske nou aplike yon kad referans ki pa kòrèk	
ENSPIRE w de konpreyansyon w ak konpòtman w yon fason pou w konn kòman pou konpòte w epi reyaji ak respè..	

**Ann reflechi**

1. Ki avantaj ki genyen lè w respekte diferans yo ?
2. Kòman w anvizaje respekte diferans yo epi itilize modèl « AMI » an
  - Lakay
  - Nan travay
  - Nan katye w
  - Lè w vizite yon nouvo vil, rejyon oubyen peyi ?
3. Ki pi gwo defi w nan efò w ap fè pou w aksepte ak respekte lòt moun ?

## LESON 45—Jesyon lajan chak jou (ojoulejou)

ITILIZE LAJAN W AK SAJÈS

KATEGORI KI NESESÈ YO	PI PITI MONTAN POU DE-PANSE	OGMANTASYON 20%	REDIKSYON 20%
	<b>TOTAL:</b>	<b>TOTAL:</b>	<b>TOTAL:</b>

**Ann reflechi:**

1. Kòman w santi w parapò ak depans ou yo e ak fason w itilize lajan w ?
2. Si revni yo twò piti , ki sa w ka fè pou w ogmante lajan w genyen an ? Sinon èske w pa ta ka redui sou kèk depans ?
3. Kilès ou ta ka fè konfyans sou fason w ap itilize lajan w ? Chwazi yon moun ou ka fè konfyans e ki konn bidjè.

## LESON 46—Jesyon tan

### DEFINISYON

Jesyon tan: Planifye itilizasyon pèsonèl tan an pou w asire w ke travay enpòtan ak dezirab yo reyalize.

### Aktivite:

Kreye yon lis travay pèsonèl ke w dwe fè pandan pwochen 24 èdtan yo. Site travay ke w pral akonpli epi sa fanmi w, patwon w, zanmi w oswa lekòl ou ap atann de ou.

Travay ke m vle fè	Travay y ap atann de mwen
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

**Ann reflechi:**

1. Ki travay ke w te estime ki enpòtan ak dezirab?
2. Ki entèripsyon oswa distraksyon evantyèl ki gendwa anpeche w akonpli travay ou a tan?
3. Nan ki fason w gendwa trete entèripsyon oswa distraksyon sa yo?
4. Ki avantaj ou genyen pou w fini tout travay ou a tan?

## LESON 47—Reponn ak plent kliyan yo

### DEFINISYON

**PLENT KLIYAN:** Ekspresyon ki montre kliyan an pa kontan de yon pwodui oubyen yon sèvis li achte. Yon anplwaye ka si tèlman byen reponn yon kliyan kote li kenbe respè li, li pwopoze bon jan solisyon epi li ka menm ogmante posiblite pou kliyan an vin pi fidèl epi satisfè

### SENK ETAP POU W JERE PLENT KLIYAN YO

#### Rete kalm

- Pa ennèye e sitou pa fè kòlè.
- Evite entèwont kliyan an.
- Menm si w panse kliyan an gen tò, pa korije l kote l gen tò a.

#### Koute reklamasyon l nan san w pa oblige ap defann ou.

- Pafwa yon kliyan ki an kòlè vle jis pale ak ou sou fristrasyon l.
- Akeyi l byen epi rekònèt fristrasyon l lan.
- Rezime reklamasyon li sot fè a e si posib sèvi ak non l pou fè kòmantè w yo.

#### Pa blame lòt moun.

- Anpil kliyan pa bezwen konnen kilès ki gen tò. Yo vle jis regle pwoblèm yo a.
- Rete kalm epi pase nan pwochen etap la ki se eseye rezoud pwoblèm kliyan an e si sa posib ale pi lwen toujou nan atant kliyan.

#### Aji rapid vit pou chache rezoud pwoblèm nan

- Anpil kliyan ap kalme yo lè w kòmanse rezoud pwoblèm nan. Gen de(2) pati nan etap sa a:
- Mande kliyan an kòman li ta renmen pou yo rezoud pwoblèm nan.
- Si w panse sijesyon li fè a kòrèk epi w gen otorite pou w fè sa l mande a fè l. Si w panse sa l mande a pa kòrèk oubyen w pa gen otrite pou ba l sa l mande a, di kliyan an sa epi refere l ak siperyè w la.

#### Ou dwe poli e saj

- Pandan tout tan an montre w agreyab. Sa kapab difisil dèfwa men rete onèt e sensè jouk li fini
- Si kliyan an itilize yon langaj vilgè oubyen l ap di betiz ou gendwa mande l pou l modere langaj li.

**Ann reflechi:**

1. Sa w panse ki ka rive si anplwaye yo te reponn mal ?
2. Ki avantaj ki genyen lè w chwazi itiize senk (5) etap yo pou w byen reponn ?
3. Si w anvi plenyen de yon bagay ki de (2) bagay ou ka di pou eksprime plent ou an yon fason pozitif?
4. Ki lòt konpetans ou te aprann ki ta ka ede yon moun pote yon plent yon fason ki konstriktif oubyen pou reponn yon moun k ap plenyen yon fason negatif ?

## LESON 48—Dwa ak responsabilite travayè yo

DWA TRAVAYÈ YO : se yon ansanm règ èganisasyon Entènasyonal Travay elabore. Moun k ap bay lòt moun travay, anplwayè oubyen patwon yo, itilize pou asire yo anplwaye yo byen trete tankou moun.

### JAN ÈGANISASYON ENTÈNASYONAL TRAVAY DEFINI DWA TRAVAYÈ YO (Chak peyi ka gen pwòp dwa travayè pa I)

Travay nan sekirite san kontrent fizik.

Travay nan yon anviwònman ki gen sekirite ak ekipman pwòp epi ki kontwole souvan.

Resevwa yon salè ki cadre ak travay ki fèt la san diskriminasyon sou sèks.

Refize travay anvan laj ki ekzije sa.

Travay sèlman nan lè ki otorize pou yon gwoup laj.

Travay nan yon anviwònman ki pa gen abi ni vyolans nan pawol, ni fizik, ni vyolans seksyèl.

Jwenn yon sant sante espesyal, si ta gen aksidan.

Konsilte yon doktè oubyen yon enfimyè si gen maladi.

Gen tan nòmal pou poz ak manje.

Itilize twalèt, lè ou bezwen.

Gen yon kontra travay ki defini: salè, prim ak lè travay an diplis. Elatriye...

Rasanble ak lòt pou fòme asosyasyon oubyen mennen negosiyasyon kolektif.

Gen aksè a rejis ki gen rapò ak sa lalwa di sou dwa yo epi ak règleman entèn antrepriz la.

- Òganizasyon entènasyonal Travay
- Lwa sou travay
- Règleman Travayè yo nan antrepriz la.

#### Ann reflechi

1. Ki dwa ou wè ki sanble pi enpòtan pou ou kòm travayè ? Poukisa ?
2. Poukisa ou panse gen anplwayè ki pa respekte tout dwa nou sot pale la yo ? Ou kwè yo gen rezon fè sa ?
3. Eske ou ka imajine yon sitiyasyon travay kote yo pral revoke ou epi w ap eseye defann dwa ou kòm travayè ? Dekri sitiyasyon an.

## LESON 49—Asèlman nan travay (premye pati)

DEFINISYON :

Asèlman : konpòtman annuiyan, jenan ki soti nan yon anviwònman travay agresif.

\*Egzanp: pase nan betiz, joure, komantè deplase, mande fè bagay.

Abi: tretman ki pa korèk epi ki blesan ki ka ofanse ki soti nan yon anviwònman travay agresif.

\*Egzanp: Pouse yon moun, rele sou li, frape men sou tab, frape yon moun.

### Konpòtman nan milye travay

Rale oubyen pouse lòt yo.

Voye yon objè dèyè yon moun.

Entèdi yon moun itilize twalèt.

Anpeche yon moun jwenn swen sante.

Bloke yon konje maladi oubyen anyèl.

Gade yon moun mal.

Krache sou yon moun.

Frape yon moun.

Kritike yon moun mal.

Akize yon moun mal

Joure yon moun chyen

Joure yon moun kochon

Joure yon moun manman bèf

Joure yon moun dyòl piyay.

Joure yon moun egare

Joure yon moun sòt

Joure yon moun pa itil.

Rele sou yon moun.

Meprize yon moun pandan kèk jou.

Joure yon moun.

Sèmante souvan.

Pale fò ak yon moun.

Di yon moun li pi fasil pou ou pale ak yon bourik.

Di yon moun « w ap revoke, si ou .... »

Rejte sa ou te di.

Pase yon moun nan betiz sou jan I fèt.

Fè bri kouri sou moun sou zafè sèks.

Chante chante ki gen betiz.

Mande fè bagay pou pwomosyon.

Ofri fè bagay pou pwomosyon.

Pale de fè bagay devant lòt moun.

Fè desen ki gen rapò ak sèks sou mi.

Afiche desen, afich, imaj ke gen rapò ak sèks.

Gade pati nan kò moun avèk ensistans.

Manyen tete yon moun.

Fose yon moun bo ou.

Tape dousman zepol yon moun san I pa vle.

Manyen dèyè yon moun.

Touche ponyèt dous yon moun san I pa vle.

Fose yon moun anbrase ou.

Fè masaj nan kou ak nan zepòl yon moun san I pa vle.

Denigre omoseksyèl ak transseksyèl yo.

Fè soutyen yon moun fè bri.

Kritike yon anplwaye poutèt li pa travay byen.

**Ann reflechi**

1. Menm si tout zak asèlman ak abi yo grav, ki konpòtman ki site nan twa kategori (vèbal, fizik, seksyèl) sa yo ki ta sanble pi difisil oubyen ki pote plis soufrans pou ou ta viv ? Eksplike repons ou.
  
2. Pami tout konpòtman sou lye travay nou sot site la yo, selon yo fè pati nan youn oubyen lòt kategori (vèbal, fizik, seksyèl). Kiyès nan yo ou rankontre pi souvan ? Eksplike repons ou.

## LESON 50—Asèlman nan travay (dezyèm pati)

SIS FASON OU KA REYAJI FAS A YON MOUN K AP NUI W NAN TRAVAY OU.

- Di moun nan sispann.
- Pa okipe moun nan.
- Al fè wout ou.
- Pale sa ak yon pwofesè oubyen ak direktè travay la si sitiyasyon an pwodui nan lekòl oubyen nan travay la.
- Gade kalm ou.
- Mande lòt moun ede ou.
- Diskite sou sitiyasyon an, di kouman ou viv li epi mande èd lòt ki nan travay la ak ou.
- Rete ak lot moun nan ou panse asèlman an ka pwodui. Pa rete pou kont ou.

### Ann reflechi

1. Ki konpòtman asèlman ak abi sou lye travay ou panse ki pi difisil pou ou afwonté nan travay? Kiyès ki pi fasil ? Esplike repons ou.
2. Eske w ka imajine tèt ou k ap di yon moun k ap agrese ou sispann ? Kisa k fè sa difisil ?
3. Poukisa ou panse li enpòtan pou travayè yo soutni youn lòt lè esye denonse moun k ap asele yo oubyen fè yo abi.

## LESON 51—Respè otorite (premye pati)

### Fason pou ou bay moun ki gen pouvwa respè

- Sèvi ak tit ofisyèl yo. Tankou : Mesye, Madam, Mèt, Monpè, eks...
- Sèvi ak ekspresyon koutwazi yo. Tankou : silvouplè, Mèsi, eskize, eks...
- Pa itilize mo vilgè oubyen mo betiz.
- Fè sa yo mande ou la, san poze kesyon, san plenyen. Sof si sa yo mande ou la ta kontré ak etik, lamoral ak lalwa.
- Pwopuze èd ou.

### Ann reflechi

1. Ki 2 ou 3 moun ki gen otorite ki merite ou respekte yo ? poukisa ?
2. Kisa ki fè li difisil pou montre ou respekte oubyen poli ak moun ki gen otorite ou pa renmen yo ?
3. Kisa ou aprann nan seyans sou moun ki otorite yo ? Èske sa pral ede ou chanje konpòtman ? Si wi, Ki jan ?

### Aktivite :

Panse sou yon fason ou te fè pou te montre ou respekte yon moun ki gen otorite. Panse sou yon lòt konpòtman respektab ou ka komanse ekzèse. Pandan semèn kap vini an, avan lòt sesyon an, eseye mete konpòtman respektab sa a an pratik. Kijan moun ki gen otorite a te reyaji. Kijan ou te santi?

## LESON 52—Respè otorite (dezyèm pati)

### MWAYEN POU OU MONTRÉ OU RESPEKTE PATWON OU

- Pa kritike patwon ou devan lot anplwaye.
- Evite fè tripotay mache sou do patwon ou bay lot anplwaye yo.
- Si posib, diskite avèk sipèviziè ou direktaman pwoblèm ou gen avè l, anvan ou diskite yo avèk lòt pi gwo chef.
- Pa fè l pèdi tan.
- Rekonèt lè ou fè erè epi mande konkou.
- Evite bay sipèviziè ou la sijesyon. Bay sipèviziè a sijesyon an, epi l ap transmèt li bay sipèviziè pa l.
- Nou pa zanmi, men ou dwe toujou respekte sipèviziè ou.
- Pa pran riks di patwon ou pawòl ki manke respè oubyen ki pa poli san ou pokonnan sa ou pral fè si yo revoke ou. Pa di ou pral jwenn yon lòt travay tousuit lè ou fin pèdi sa ou genyen an.
- Si ou vle demisyone fè l avèk koutwazi. Lè ou pral jwenn yon lòt travay, nouvo patwon ka mande ansyen an ki kalite anplwaye ou te ye.

### Ann reflechi

1. Ki sijesyon pou montre ou respekte patwon ou ki pi enpòtan pou ou ?
2. Ki sijesyon nan sijesyon sa yo ki parèt pi difisil pou aplike. Poukisa ?
3. Nan kisa montre patwon ou respekte l ka pote debon pou ou nan travay ou ?

## LESON 53—Evalyasyon pèfòmans yo nan travay

Non anplwaye a\_\_\_\_\_  
 Tit li\_\_\_\_\_  
 Dat evalyasyon an\_\_\_\_\_  
 Fonksyon\_\_\_\_\_  
 Dat ou antre nan travay la\_\_\_\_\_

Non Sipèvizè a\_\_\_\_\_

Notasyon	ekselan	Bon	Mwayen	bezwen amelyore
Toujou la	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Serye	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fyab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enterè nan travay la	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalite travay la	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kapasite pou fè sa yo mande a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konpetans pwofesyonèl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inisyativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lonète	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relasyon ak lot anplwaye yo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kòmantè:

Anplwaye\_\_\_\_\_

Sipèvizè\_\_\_\_\_

**Ann reflechi**

1. Poukisa ou panse li enpòtan pou patwon yo evalye pèfòman chak anplwaye chak ane?
2. Kisa ou sonje ou te aprann sou evalyasyon pèfòmans lè yo t ap evalye ou pou premye fwa ?
3. Èske ou panse li rezonab pou yon moun pran ekselan pou tout kritè yo nan yon evalyasyon pèfòmans ?  
Esplike repons ou.
4. Ou se yon anplwaye ki fè k jwenn travay, ki notasyon ki ta akzeptab pou ou ?

## LESON 54—Vann tèt ou

### DEFINISYON

Negosyabilite pèsònèl : Kapasite ou genyen pou prezante tèt ou kòm yon moun ki respektab, ki gen talan epi ki merite yo fè I konfyans.

Negosyabilite : Nan ki pwen yon patwon ta swete gen X anplwaye nan travay li. Oubyen ki valè, ki pwa yon kandida genyen lè y ap anboche l?

### Aktivite

Fè yon lis konpetans, aptitud ak kalite pèsònèl ou ka mete an valè lè w ap vann tèt ou.

### Ann reflechi

1. Kisa ki difisil lè w ap vann tèt ou, lè w ap fè pwomosyon pou tèt ou?
2. Kijan ou renmen lè w ap vann tèt ou, lè w ap fè pwomosyon pou tèt ou kèlkeswa nan pawòl w ap di ak nan imaj w ap kreye ?
3. Panse a yon lòt okazyon kote ou pral itilize menm diskou sa a pou ou vann tèt ou a. Panse nan ki fason ou ka itilize menm diskou sa a oubyen ou ka adapte l.

# KONPETANS AK KWASANS PWOFESSIONÈL

Vèsyon Anplwayabilite

PASSPORT TO **SUCCESS**<sup>®</sup>

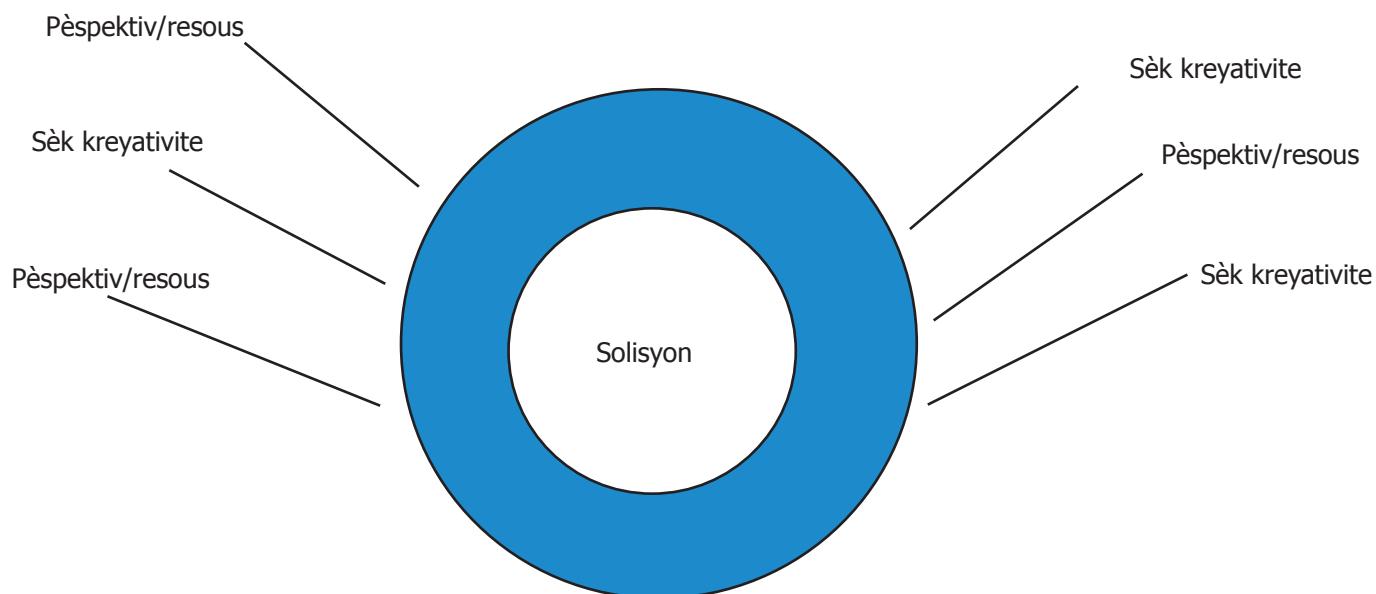
UN PROGRAMME DE L'INTERNATIONAL YOUTH FOUNDATION

## LESON 55—Kreyativite nan travay

### DEFINISYON

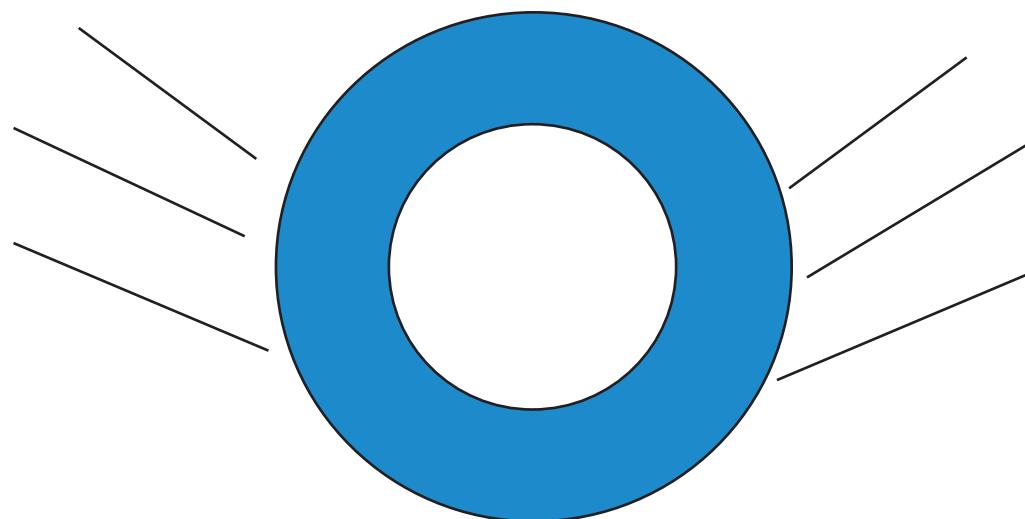
Inovasyon : Pote yon bagay ki nouvo, ki differan. Yon nouvo konsèp kapab yon pwodui, yon pwosesis, yon sèvis, yon teknoloji, yon lide.

Kreyativite : Kapasite pou fè yon lide, yon pwodui, yon sèvis ki te la deja vin tou nèf. Lè sa a, sa pote chanjman nan modèl yo, nan jan sa te konn fèt anvan.



### Aktivite

Konplete sèk kreyativite sa a ak pèspektiv/resous ki soti nan listwa: "The Overcrowded Story"



**Ann reflechi**

1. Kijan ou kwè ou montre kreyativite w nan chache rezoud konfli w ap rankontre chak jou nan travay ou ?
2. Nan ki ka ou panse li difisil pou ou ta devlope oubyen anvizaje yon solisyon kreyatif nan travay ou ? Tan kou pa ekzamp si sipèviziè a pa renmen solisyon ou pwopoze a, swa paske l pa renmen l oubyen paske l pa konfòm ak politik enstitisyon an.
3. Kòm ou swete pwopoze solisyon kreyatif ki bon pou entrepriz kote w ap travay la, Ki estrateji ou pral aplike pou asire ou lide ou yo aplike ?

## LESON 56—Lidèchip pèsonel nan milye pwofesyonèl

### DEFINISYON

Konpetans ak atitud yon lidè, yon chèf: Tout konesans, konpetans, karakteristik pèsonèl ak konpòtman ki bay yon moun tout dispozisyon oubyen tout kapasite reyèl, pozitif pou l dirije.

### Aktivite

#### FENÈT POU LIDÈCHIP AK KWASANS

Ki konpetans ou ak enterè ou?	Ki karakteristik ak kapasite ou genyen kòm dirijan ?
Nan kisa ou panse ou merite amelyore	Ki sitiayon ou panse ki ka ede ou amelyore ?

**Ann reflechi**

1. Ki objektif mwen pou m amelyore m nan kesyon lidèchip?
  
2. Kisa m pral fè oubyen ki aksyon m pral poze pou m atenn objektif mwen?

## LESON 57—Lidèchip nan aksyon nan milye pwofesyonèl

### Kat estil lidèchip

Pengwen: Sipò/ chita sou moun	Foumi: Detay/asirans kalite
Rèn abèy yo: anpil detèminasyon	Elefan: vizyon

### Estil lidèchip bét yo

#### Rèn abèy yo

Abèy yo renmen fini sa yo kòmanse epi yo fyè de tèt lè yo jwenn rezulta. Yo chita sou objektif pandan y ap bay tout ti detay enpotans. Yo mete aksan sou motivasyon chak moun nan ekip la pou yo fin fè travay la nan tan yo te bay tèt yo a. Abèy pran desizyon rapid. Yo bay chak manm nan ekip la travay epi yo kite yo pou yo pran responsabilite fè travay yo.

**Kalite:** gen deteminasyon- travay vit – chita sou objektif yo te fikse a

#### Pengwen

Pengwen renmen kreye anbyans ki chita sou moun. Vwa chak moun konte epi tout moun patisipe menm jan nan tout aktivite. Pengwen yo renmen sou aspè moun nan travay yo, chak manm ekip yo gen anpil enpòtans pou yo. Yo souvan pran desizyon ak tout moun epi chak desizyon reprezante enterè chak gress moun.

**Kalite:** yo konn kolabore - aksè sou moun – Tout moun ladan !

#### Foumi

Foumi yo gen anpil sousi pou detay epi yo renmen sipèvize travay yo epi nan kòmansman jous nan finisman. Yo travay nan ekip epi yo bay yon travay ki gen anpil kalite. Foumi yo renmen konprann tout enfòmasyon yo epi yo chache analize tout solisyon yo anvan yo pran desizyon. Yo renmen tou pouse lwen nan rechèch epi pataje konesans yo avèk chak manm ekip la.

**Kalite:** sousi pou detay – gen anpil konesans- Yo chita sou rechèch ak sou rezulta rechèch yo

#### Elefan

Elefan yo renmen pran responsabilite yo epi yo gen vizyon klè sou objektif yo angaje yo pou yo atenn nan. Yo alèz pou jere yon gwoup, bay oryantasyon epi jere chak gress moun. Yo kreyatif, yo wo, yo gen kapasite pou wè diferan solisyon oubyen anvizaje lòt lide lòt bét pa ka wè.

**Kalite:** vizyon- detèminasyon- yo gen kreyativite

**Ann reflechi**

1. Ki estil lidèchip ki natirèlman pwen santral ou ?
2. Kijan ou panse ou ka itilize estil lidèchip ou nan travay kote ou ye kounye a oubyen nan lòt pou leve defi yo ?
3. Kòman ou panse itilize lidèchip sitiasyon nan kad yon defi pwofesyonèl? Ki aspè nan lòt estil lidèchip yo ou swete ranfòse nan jou k ap vini yo ?

## LESON 58—Pran desizyon nan milye pwofesyonèl

### Tablo enpak desizyon

Pozitif :	Negatif :
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

#### Ann reflechi

1. Ki desizyon ki difisil pou pran nan travay oubyen nan yon antrepriz ?
2. Kijan ou marye travay ak vi pesonèl ou ? Èske gen desizyon ou ta ka pran pou w amelyore maryaj sa a ?
3. Èske ou panse li enpotan pou ou konsidere moun desizyon ou yo pa touche direkteman, men endirekte man.
4. Avèk kiyès ou panse ou ka diskite pou ou jwenn konsèy lè pou ou pran desizyon difisil ?
5. Ki valè nan lavi ou ki referans ou lè pou ou pran desizyon ?

## LESON 59—Teknik negosyasyon nan espas travay

### DEFINISYON

Negosyasyon: Lè de (2) oubyen plizyè moun rive antann yo oubyen jwenn yon desizyon aprè yo fin diskite.

Bon negosyasyon: Se lè rezulta negosyasyon an an favè ou oubyen tou prè lespla gwoup ou a te genyen anvan yo.

### 5 etap pou genyen yon bon negosyasyon

- **Prepare:** Detèmine davans pwopozisyon ideyal ou a (oubyen pozisyon ideyal gwoup ou a) ak limit akseptasyon ou (oubyen limit akseptasyon gwoup ou a) sitou lè negosyasyon ou yo enplike lajan, tankou lè ou negosye pri, yon kontra oswa yon salè.
- **Konprann:** Konprann domèn kote ou menm (oswa gwoup ou a) genyen yon ansanm posibilité ak zòn kote nou pa genyen. Tou depan de kalite negosyasyon an, ou ta dwe fè alavans rechèch sou pwodui oubyen sèvis lòt pati a ofri epi eseye konprann pozisyon oubyen motivasyon yo.
- **Konnen:** Pare pou fè pwopozisyon ak kont pwopozisyon. Detèmine davans ki kote w (oswa gwoup ou a) ka fè konpwomi, ki baze sou rechèch ak sa nou konnen sou sijè a. Asire w kont-pwopozisyon ou fè yo pral ede w ale nan bon direksyon pou reyalize-objektif ou (oubyen objektif gwoup ou).
- **Negosye:** Gen konfans nan tèt ou, men pa agresif. Ou dwe defann pwopozisyon w yo, men tou, montre ou vle fè konpwomi nan fason w ap pale ak jès w ap fè.
- **Konkli:** Jwenn yon konklizyon oubyen yon konpwomi k ap bon pou tout moun. Sonje yon negosyasyon se pa jis yon jwèt kote "Mwen genyen, ou pèdi" oubyen kote pèsonn pa ka pèdi. Pare pou mete fen ak negosyasyon an pandan w ap fè rezime sa de pati yo dakò sou li a.

**Ann reflechi**

1. Ki pati nan negosyasyon an ou panse k ap pi konplike pou ou ?
2. Poukisa ou panse li pi difisil pou negosye nan travay ou oubyen nan lavi ?
3. Ki diferans ou kapab etabli ant negosye ak yon moun oubyen negosye nan yon gwoup ?
4. Èske gen siti�syon ou panse ki ta dwe mennen ou negosye nan yon gwoup ? Kòman ou panse jere siti�syon sa a ?

## LESON 60—Fidbak konstriktif nan espas travay

### DEFINISYON

**Yon remak konstriktif :** Se yon tip komunikasyon oubyen yon tip konvèrsasyon kote yon moun bay yon lòt yon konsèy itil pou pèmèt li amelyore konpòtman li oubyen pèfòmans li nan aksyon li ap antreprann yo.

### KLE POU BAY FIDBAK

**Identifye objektif ou :** Anvan ou fè yon remak konstriktif, asire ou konnen poukisa ou vle fè remak sa a epi konpòtman espesifik ou swete enfliyanse a. si ou vle fè yon remak jis pou kritike yon moun, li pi bon si ou kanpe sou sa.

**Aji dousman epi avèk prekosyon :** Ou pa vle remak ou a mete destinatè a nan sitiayson pou li defann li, asire ou pou pale dousman ak presizyon lè ou ap bay remak konstriktif la. Mezire reyakson destinatè a, mande remak oubyen kòmantè tankou yo fè pati pwosesis la.

**Poze kesyon :** Mande destinatè ki te fè remak la pou li klarifye sitiayson an. Sa ka rive li konnen kèk bagay ou pa konnen, oubyen li ka entèprete sitiayson an yon fason diferan.

**Bay egzanp konkèr :** Li pi fasil pou diskite sou yon remak lè done yo ak egzanp yo espesifik olye yo jeneral. San w pa antre nan twòp detay, bay egzanp konkèr sou konpòtman ou swete ajiste a.

**Evite kesyon “Poukisa”:** Li ka lakòz moun yo vin gen yon atitud defansif, fè yo santi yo koupab epi fòse tou de pati yo konsantre sou sa ki te pase olye sou lavni. Nan plas sa, sèvi ak ekspresyon: kòman, kijan li ye, kilè ou, ki kote, sa ki te pase, elt?

**Pwopoze direktiv pou aksyon:** Sijere mezi espesifik ki ofri moun k ap resevwa remak la direktiv amelyorasyon posib, ki soti nan sa ki ka travay pou reyalize yon rezulta pozitif epi ki demonstre patisipasyon ou nan siksè li.

**Ann reflechi**

1. Èske ou ka imagine yon sitiyasyon kote ou ta bezwen fè yon remak? Dekri sitiyasyon an epi endike kijan ou ta itilize 6 pwen kle yo pou ede ou fè sa.
2. Pou amelyore tèt ou kòm anplwaye, li enpòtan pou kapab kritike tèt ou ak fè remak. Kòman 6 pwen kle yo ka ede ou evalye pwòp pèfòmans ou ak fè remak konstriktif?
3. Kòman nou ka sèvi ak kòlèg nou yo, kamarad ak zanmi nou yo pou nou bay fidbak konstriktif? Jiskapre zan, kòman ou te pale ak lòt moun pou mande yo fè ou remak konstriktif ? Èske ou sonje yon lè yon kòlèg te mande ou pou ba li yon fidbak konstriktif? Kòman ou te fòmile remak la?

## LESON 61— Pran echèk yo tankou yon nouvo depa

« TWA A YO » POU APRANTISAJ SOU ECHÈK:

- Admèt: Premye etap enpòtan nan aprann nan echèk se rekonèt te gen echèk. Pa eseye ni kache l ni rejte l.
- Aksepte: Dezyèm etap la se wè echèk pou sa li ye, san ou pa blame pèsonn. Li enpòtan pou konprann poukisa sa te rive epi idantifye kòz yo depi nan rasin.
- Adapte: Dènye etap la se wè kòman sèvi ak echèk yo pou evolye, pou pote amelyorasyon epi pou pa fè menm erè a ankò.

### Ann reflechi

Panse ak yon okazyon, swa pèsonèl swa pwofesyonèl, kote ou te eseye pran chans ou epi ou echwe. Dekri an detay sitiyasyon an.

1. Dekri sitiyasyon sa a kote ou te eseye yon bagay epi ou echwe. Sa k te pase? Ki etap ou te franchi nan sitiyasyon sa a ?
2. Kijan ou ta ka aplike 3A yo pou fè fas ak sitiyasyon echèk ki te pase a? Endike aksyon ou te pran oubyen ou ta kapab pran pou chak A yo:
  - Admèt:
  - Aksepte:
  - Adapte:
3. Ekri 3 bagay ou te aprann epi ou pral fè yon fason diferan aprè echèk sa a.

## LESON 62— Kreye yon rezo sipò youn pou lòt

### Aktivite:

Site 3 a 5 kesyon w ap vle poze pwochen konseye ou la:

1.

2.

3.

### Ann reflechi

Reflechi sou rezo sipò pwofesyonèl ou a epi ekri konsèy ki enpòtan ak bagay ou te aprann nan men konseye ou yo oubyen kanmarad ou yo. Kontinye ajoute nan lis sa a tout pandan rezo sipò ou ap grandi nan klas sa a epi pi lwen toujou:

- Konsèy ak sipò rezo sipò pwofesyonèl mwen an:

- Konsèy ak sipò rezo sipò kanmarad mwen an:

# APRANTISAJ NAN SÈVIS

Vèsyon Anplwayabilite

PASSPORT TO **SUCCESS**<sup>®</sup>

UN PROGRAMME DE L'INTERNATIONAL YOUTH FOUNDATION

## LESON 63— Angaje w nan yon pwojè aksyon kominotè

### DEFINISYON

Sèvis kominotè: Bay asistans ak moun ki nan bezwen.

Ann reflechi :

1. Selon ou menm, ki benefis ou panse ki genyen lè ou fè aksyon solidarite ak yon bagay itil pou lòt moun?
2. Poukisa ou panse gen kèk moun ki chwazi fè aksyon solidarite san okenn moun pa atann ak sa ni san yo pa mande yo?
3. Ki rezulta sa te genyen lè kèk moun te fè aksyon san yo pat menm mande yo?

## TABLO OBSÈVASYON TEREN

Angaje nan yon pwojè aksyon kominotè

Enstriksyon: Tanpri obsèvè kominote yo pwopoze a pandan semèn ki ap vini an epi ranpli tablo sa a pou nou reflechi pi byen sou pwoblèm kominote sa a epi pa ki aksyon yo dwe kòmanse.

Non obsèvatè a: \_\_\_\_\_

Kote ak dat : \_\_\_\_\_

Pwoblèm obsève oubyen bezwen :				
Kiyès oubyen kisa sitiyasyon sa a efekte ?				
Kòman pwoblèm sa a afekte moun yo oubyen kominote a ?				
Kisa ki lakoz pwoblèm nan ?				
Kisa ki ta bon solisyon an ?				
Kòman ou menm oubyen lòt jèn ta ka kontribye nan solisyon pwoblèm nan ?				

## LESON 64— Zanmi envizib

### Aktivite :

Sèvi ak espas ki anba a pou planifye aksyon solidarite ou « yon zanmi envizib fè ». Kenbe nan tèt ou : delè, founiti ki nesesè yo ak dat epi kote aksyon an. Si ou vle, ou kapab note non « Zanmi envizib ou », men asire ou pa gen okenn nan kamarad klas ou yo pa ka gade nan manyèl elèv ou a!

### Ann reflechi :

1. Nan kisa aktivite zanmi sekrè a gen rapò ak nosyon pou bay lòt moun sèvis oubyen kominote a?
  
2. Ki avantaj ki ta ka genyen nan yon aksyon solidarite pou moun ou pa konnen?

## LESSON 65— Poukisa pou fè volontarya?

Ann reflechi :

1. Kisa ou espere jwenn nan pwojè volontarya sa a ?
2. Ki pati ou panse ki pi difisil pou yon volontè?
3. Èske gen yon bagay ou aprann jodiya ki chanje pèsepsyon ou te genyen sou volontarya oubyen kapasite ou pou pote chanjman pozitif nan kominote ou la?

## LESON 66— Chwazi yon pwojè sèvis kominotè, Pwojè an gwoup yo

Ann reflechi :

1. Kòman ou kwè pwojè sèvis kominotè ou la pral yon benefis pou lòt moun?
2. Poukisa ou panse li enpòtan pou diskite epi mete dakò sou pwojè sèvis la? Kisa ki ta pase si se sèlman kèk moun ki te dakò sou desizyon an?
3. Kisa ou ta renmen aprann sou pwojè sèvis kominotè a?
4. Pou travay nan solidarite ak kominote a, ki konsiderasyon ou panse gwoup la avè ou ta dwe gen nan tèt nou pou deside sou fason pwojè a pral aplike?

## LESON 67— Planifye yon pwojè sèvis kominotè, (premye pati)

### TABLO ORÈ EKIP

Non ekip la : \_\_\_\_\_

Non pwojè a : \_\_\_\_\_

Kote pwojè a ap egzekite : \_\_\_\_\_

Manm ekip la : \_\_\_\_\_

Etap n° 1 : \_\_\_\_\_

<u>Aktivite</u>	<u>Ki moun</u>	<u>Kilè</u>	<u>Èd nesesè</u>

Etap n° 2 : \_\_\_\_\_

<u>Aktivite</u>	<u>Ki moun</u>	<u>Kilè</u>	<u>Èd nesesè</u>

Etap n° 3 : \_\_\_\_\_

<u>Aktivite</u>	<u>Ki moun</u>	<u>Kilè</u>	<u>Èd nesesè</u>

## FICH : EGZANP ORÈ EKIP

Non ekip la : \_\_\_\_\_

Non pwojè a : Kreye yon albòm foto pou jèn elèv yo

Kote pwojè a ap egzekite : Vil ou, peyi ou

Manm ekip la : Monique, Maie, Juan, Luc, Frédéric, Olivia, Diane, Ève, Thérèse, Michel

Etap n° 1 : Identifier sa ki ta enterese jenn timoun yo

<u>Aktivite</u>	<u>Ki moun</u>	<u>Kilè</u>	<u>Èd nesesè</u>
1. Poze 2 anseyan kesyon sou Kalite istwa ki ta enterese jenn elèv yo ki nan klas yo.	Monique	17 sèptanm	Fasilitatè a pale ak anseyan yo sou pwojè a epi mande yo pou yo pale sa ak ekip la.
2. Poze jenn frè ak sè yo oubyen jenn ptit vwazen an kesyon sou tip istwa ki enterese yo.	Marie, Juan	17 sèptanm	
3. Bay gwoup la rapò.	Monique, Marie, Juan	18 sèptanm	

Etap n° 2 : \_\_\_\_\_

<u>Aktivite</u>	<u>Ki moun</u>	<u>Kilè</u>	<u>Èd nesesè</u>
1. Konsepsyon grafik (desen avèk tèks oubyen sou paj separe)	Luc, Frédéric, Olivia, Juan, Diane	19 sèptanm	Enfòmasyon sou enterè timoun yo (Etap n° 1). Papye
2. Ekri istwa yo	Luc, Frédéric	20 sèptanm	
3. Verifye gramè ak òtograf	Frédéric	22 sèptanm	
4. Fè desen yo	Olivia, Diane	22 sèptanm	Papye, pastèl/makè, Istwa Luc ak Frédéric ekri
5. Fè paj kouvèti yo	Juan, Luc, frédéric	25 sèptanm	Papye, pastèl/makè
6. Rasanble liv yo	Luc, Frédéric, Olivia, Juan, Diane	26 sèptanm	Agrafez oubyen kòl

Etap n° 3 : \_\_\_\_\_

<u>Aktivite</u>	<u>Ki moun</u>	<u>Kilè</u>	<u>Èd nesesè</u>
1. Aranje ou avèk anseyan yo pou prezantasyon yo	Ève	23 sèptanm	
2. Planifye pwogramm vizit klas yo	Thérèse, Michel	25 sèptanm	
3. Eksplike plan an pou vizit klas yo epi prepare prezantasyon an	Ève ak tout ekip la	26 sèptanm	
4. reyalize prezantasyon an	Tout ekip la	27 sèptanm	

**Ann reflechi :**

1. Ki avantaj ki genyen lè ou distribye travay yo ak tout ekip pwojè a ?
2. Ki pwoblèm ki ka rive nan distribisyon sa a?
3. Ki sipò ou ta bezwen nan men mwen oubyen nan men manm ekip ou yo pou konplete plan ou an pan dan pwochen sesyon?
4. Èske ou panse ou ta ka bezwen sipò lòt moun nan kominote a pou byen reyalize youn nan travay yo? Ki kalite sipò? Epi ki moun nou ta dwe chèche pou ede nou?

## LESON 68— Planifye yon pwojè sèvis kominotè, (dezyèm pati)

### Aktivite

Si ou pa pòtpawòl gwoup pwojè w la, ekri repons gwoup la pou kesyon sa yo nan plan yo pwopoze pou pwojè w la:

1. Kisa ou renmen nan plan ekip sa a?
2. Kisa ou panse ou ta dwe ajoute ladan li?
3. Ki defi gwoup la prevwa nan aplikasyon plan ekip ou a? Ki solisyon gwoup la pwopoze pou afwonte defi sa yo?

### Ann reflechi :

4. Kisa ou te aprann sou fason pou planifye yon pwojè sèvis?
5. Ki konpetans fondamantal ou te itilize jiskaprezan ? Ki konpetans ki pral itil nan egzekisyón pwojè a?
6. Èske ou panse itilizasyon tablo planifikasyon ekip la te efikas pou prepare pwojè a? Eksplike repons ou.
7. Kòman nou te montre nou atantif ak bezwen kominote a epi kisa nou ta dwe sonje lè nou ap reyalize pwojè a ?

## LESON 69— Rezolisyon konfli nan ekip

Ann reflechi :

1. Kòman mwen valorize kontribisyon mwen bay ekip mwen an?
2. Ki kalite oubyen konpetans mwen te itilize?
3. Ki lòt fason mwen ta renmen kapab kontribye nan ekip mwen an?
4. Kisa ki deranje m nan fason ekip mwen an ap travay kounyeya ?
5. Kisa mwen ka fè pou rann ekip mwen an pi efikas?

## LESON 70— Dirije yon pwojè sèvis kominotè (pou fasilitatè yo itilize)

### Aktivite

Sèvi ak espas ki anba a pou anrejistre nenpòt nòt ki nesesè pou asire siksè pwojè sèvis ou a tankou : aranjman lojistik yo, non ak/oubyen nimewo telefòn tout moun ki pral sou sit pwojè a, yon lis materyèl pou pote sou sit la.

## LESON 71—Fè yon pwojè sèvis kominotè

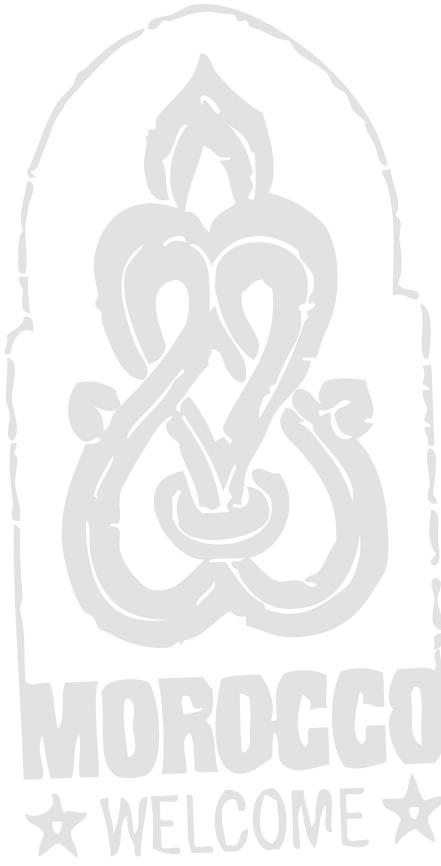
Ann reflechi:

1. Èske ou santi ou te reyalize objektif ou? Eksplike repons ou a.
2. Kisa ou te aprann sou travay kòm yon ekip pou akonpli yon travay?
3. Kisa ou te aprann sou tèt ou k ap travay sou pwojè sa a?
4. Èske ou ka site yon bagay pozitif ke w ap sonje sou pwojè sa a?
5. Èske gen lòt aktivite volontè ou ta ka konsidere pou sèvi kominote w la? Si wi, kreye yon plan aksyon pou rive la

## LESON 72—Femen sèk lan

Ann reflechi:

1. Kisa w te apresye nan pwogram sa a? Konsènan patnè w la? Fasilitatè w la?
2. Ki pi bon souvni w genyen nan fòmasyon sa a?
3. Ki konpetans ou panse w te amelyore pandan fòmasyon sa a? Èske gen bagay ou bezwen plis pratik ladan yo?







Transforming lives, together.

International Youth Foundation (IYF) se yon  
òganizasyon san bi likratif nan nivo mondal, ki  
konsakre ak valorizasyon jèn gason ak jèn fi jodia,  
pou li ede yo tounen sitwayen pwodiktif ak angaje.  
Passport to Success® se fondasyon misyon sa a; se yon  
pwogram ekselan sou konpetans lavi, ke GE Foundation  
te ede devlope ak jenewozite. Dezòmè li adapte epi  
aplike nan kat kwenn mond lan, PTS se yon katalizè  
chanjman, k ap ede jèn yo reyisi nan lekòl, nan travay,  
ak nan lavi.

Pou konnen plis, ale sou [www.iyfnet.org](http://www.iyfnet.org)