

Réflexions sur les objectifs de la 1^e année

Voici un exemple de plan d'action. Il comprend des objectifs mesurable, ambitieux, réaliste et temporellement défini, c'est-à-dire qu'ils tiennent compte du fait que vous avez le temps. Cette planification suggère des tâches spécifiques pouvant guider le cheminement de carrière des études médicales de premier cycle. Les objectifs et les tâches peuvent être adaptés à vos besoins et votre réalité.

PARTIE 1

Réviser les objectifs et les tâches et déterminez votre engagement à ce jour : 1-Je peux faire mieux; 2-Je ressens de la satisfaction de ce que j'ai et je n'ai pas fait.

Objectifs	Tâches spécifiques	Engagement
Prendre soin de votre santé	<ul style="list-style-type: none"> Consultez le <u>Bureau SOURCES</u> pour obtenir plus d'information. Prenez part à des activités que vous aimez et qui vous aident à rester en santé. 	
Apprendre à mieux vous connaître et à définir vos intérêts et vos valeurs	<ul style="list-style-type: none"> Répondez aux <u>questionnaires de Careers in Medicine (CiM)</u> avant votre rencontre avec la conseillère en carrière, en particulier les questionnaires MSPI et PVIPS. Réfléchissez aux réponses que vous avez données en répondant aux questionnaires en consultant les résultats. Discutez de vos préférences afin de mieux définir votre profil d'intérêts, de valeurs, de traits de personnalité et de compétences. Les résultats obtenus aux questionnaires sont donc au service de la discussion et de l'élaboration de votre profil. 	
Élargir vos horizons professionnels	<ul style="list-style-type: none"> Assistez aux panels de carrières offerts dans le curriculum du programme de médecine. Documentez-vous sur les spécialités et les parcours de carrière. Formulez deux ou trois questions que vous aimeriez particulièrement poser aux médecins lors des panels de carrière. Assistez aux activités étudiantes d'un des groupes d'intérêt. 	
Rencontrer la conseillère en carrière	<ul style="list-style-type: none"> Prenez <u>un rendez-vous</u>. Pour vous préparer à cette rencontre, veuillez répondre aux questionnaires de Career in Medicine puis sauvegarder les résultats pour en discuter et élaborer votre profil. 	
Essayer de nouvelles activités	<ul style="list-style-type: none"> Participez à des clubs, socialisez avec les pairs, siégez sur des comités, exercez votre leadership, faites du bénévolat ou prenez part à des projets de recherche, par exemple. 	
Consulter le site web du Service de planification de carrière	<ul style="list-style-type: none"> Jetez un coup d'œil aux pages principales du site afin de planifier vos actions prioritaires. 	
Planifier votre <u>été</u>	<ul style="list-style-type: none"> Suivez des cours d'anglais, au besoin. Lorsque c'est possible et sécuritaire, partez en voyage, participez à un programme d'échanges, à des stages à l'échelle locale ou internationale. Faites du bénévolat ou occupez un emploi rémunéré. Reposez-vous et passez du temps avec votre famille et prenez soin de vos relations amicales. 	

PARTIE 2

Réfléchissez à votre engagement en répondant à ces questions.

Quand j'ai répondu 1, pourquoi, je pense que je peux faire mieux?

Au besoin, quelles sont les actions que je peux réaliser maintenant pour augmenter ma satisfaction?

Quels objectifs j'ai envie de me fixer pour la prochaine année?

Quelles sont les tâches spécifiques pour réaliser ces objectifs de l'année prochaine ?