

**Plan de développement professionnel et personnel pour stagiaire postdoctorale**

**et stagiaire postdoctoral**

**Guide d’élaboration**

Le plan de développement professionnel et personnel pour stagiaire postdoctorale et stagiaire postdoctoral est un outil de planification personnel. Il permet à la personne stagiaire, en fonction de ses aspirations, d’identifier ses objectifs d’acquisition de nouvelles connaissances techniques, ses objectifs de carrière, ses besoins de développement de compétences transversales, ses objectifs de recherche d’emploi, et la manière de les atteindre.

Ce guide se veut un gabarit adaptable selon le contexte et suggère des éléments pouvant être considérés lors de l’élaboration d’un plan développement professionnel et personnel.

La ou le stagiaire est invité à élaborer son plan de développement professionnel dans les 3 mois suivant le début du stage. La ou le stagiaire qui le souhaite, peut en discuter avec son mentor.

La Faculté des études supérieures et postdoctorales recommande de mettre à jour le plan de développement professionnel et personnel au besoin.

## **DESCRIPTION SOMMAIRE DU PROJET DE STAGE**

## Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte. Au besoin, un document peut être ajouté en annexe.

## **DATES PRÉVUES DE DÉBUT ET DE FIN DU STAGE**

Cliquez ou appuyez ici pour entrer une date.

1. **MON AUTOPORTRAIT PROFESSIONNEL**

**3.1 Comment est-ce que je me décris? Quelles sont les caractéristiques clés qui me distinguent?**

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**3.2 Quelles sont mes intentions professionnelles? Qu’est-ce que je me souhaite dans ma vie professionnelle?**

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**3.3 Quelles sont mes valeurs?**

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**3.4 Quelles sont mes forces?**

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**3.5 Quelles sont mes expériences passées qui contribueront au succès de mon stage postdoctoral? Quelles compétences antérieures (techniques, publications, présentations, etc.) vais-je utiliser dans le cadre de ce stage?**

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**3.6 Quels sont les domaines d’apprentissage technique ou de croissance personnelle que je souhaite développer au cours de la prochaine année ?**

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**3.7 Lequel précisément de mes objectifs pourrais-je réaliser dans un court terme (moins de 4 mois) ?**

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**3.8 Lequel précisément de mes objectifs, serait approprié d’être réalisé dans un moyen terme (5 à 10 mois)?**

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

1. **MES EXPLORATIONS ET CHOIX DE CARRIÈRE**

**4.1 Quels sont mes objectifs de carrière à long terme? Comment est-ce que je vois mon avenir professionnel?**

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**4.2 De quelle façon vais-je les réaliser? Quelles sont les actions concrètes qui me permettraient d’y parvenir?**

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**4.3 Quelle fonction aimerais-je occuper dans 5 ans? Dans 10 ans ?**

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

1. **MES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES**

**5.1 Objectifs d’acquisition de nouvelles connaissances techniques ou de renforcement d’expertise**

Quel domaine de recherche aimerais-je explorer dans le cadre de mon stage postdoctoral? Quelles approche ou technique précise avec lesquelles j'aimerais me familiariser durant mon stage?

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**5.2 Objectifs de développement professionnel**

Quelles compétences professionnelles aimerais-je développer durant mon stage (travail en équipe, gestion de projet, demande de subvention, écriture d’article scientifique, gestion de livrables, leadership, enseignement, vulgarisation scientifique, mentorat, etc.)?

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**5.3 Objectifs de développement personnel**

Quelles habiletés personnelles aimerais-je développer durant mon stage (gestion du stress, confiance en soi, pleine conscience, motivation, productivité, efficacité, relations humaines, persévérance, épanouissement personnel, leadership, etc.)

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**5.4 Objectifs en recherche d’emploi**

À la lumière de mes objectifs de carrière, quelle stratégie de recherche d’emploi devrais-je adopter**?**

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

1. **MES ACTIONS**

Quelles sont les activités de développement de compétences qui pourraient m’aider à atteindre mes objectifs d’acquisition de nouvelles connaissances techniques, de développement professionnel et personnel, de recherche d’emploi, décrits dans la section précédente?

**6.1 Objectifs d’acquisition de nouvelles connaissances techniques ou de renforcement d’expertise** **(citer 3 activités prioritaires)**

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**6.2 Objectifs de développement professionnel (citer 3 activités prioritaires)**

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**6.3 Objectifs de développement personnel (citer 3 activités prioritaires)**

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**6.4 Objectifs en recherche d’emploi (citer 3 activités prioritaires)**

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

1. **MON CALENDRIER DES ACTIVITÉS**

## **7.1 Calendrier prévu pour les activités du stage**

Détailler les principales étapes de la recherche envisagée dans le cadre de votre stage et les dates d’échéance correspondantes.

S’il y a lieu, préciser les séjours prévus à l’extérieur des installations de l’Université Laval et leur durée. Notez que ces séjours à l’extérieur de l’Université Laval ou du centre affilié doivent être formellement autorisés par la FESP.

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

## **7.2 Participation aux activités de développement professionnel et personnel à l’Université Laval**

Indiquer les activités de développement de compétences professionnelles et personnelles que vous prévoyez suivre au cours de votre stage.

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

## **7.3 Calendrier prévu pour la recherche d’emploi**

Détailler les principales étapes de votre recherche d’emploi et les dates d’échéance correspondantes.

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**LIENS UTILES**

**Autres ressources pour la préparation de plan développement professionnel et personnel**

**(Certaines ressources sont disponibles en anglais seulement)**

[National Postdoctoral Association](https://www.nationalpostdoc.org/) (NPA)

[My IDP](https://myidp.sciencecareers.org/)

[Imagine Ph.D](https://www.imaginephd.com/)

[Vitae](https://www.vitae.ac.uk/)

**Développement personnel et professionnel**

## [Faculté des études supérieures et postdoctorales](https://www.fesp.ulaval.ca/stagiaires-postdoctoraux)