FORCES

Compétences au travail

Compétences numériques

ABC

Alpha pour la vie Canada

Copyright © ABC Alpha pour la vie Canada, 2024

UPOSDIG2024-05-06-FR

Publié pour la première fois en 2021 par ABC Alpha pour la vie Canada. Tous droits réservés.

Distribué aux organismes du Canada par ABC Alpha pour la vie Canada.

Canada

Ce projet est financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du programme compétences pour réussir.

FORCES Compétences au travail a été développé avec le soutien du partenaire fondateur Canada Vie.

Bienvenue à FORCES Compétences au travail

Le programme vous aide à développer vos compétences pour l'apprentissage, le travail et la vie, notamment :

- Motivation
- Attitude
- Sens des responsabilités
- Présentation
- Collaboration
- Gestion du temps
- Adaptabilité
- Gestion du stress
- Assurance
- Lecture
- Rédaction
- Calcul
- Résolution de problèmes
- Communication
- Compétences numériques
- Créativité et innovation

Ces compétences sont utilisées dans presque tous les emplois et dans la vie quotidienne. Ils nous permettent également d'acquérir de nouvelles compétences et de nous adapter aux changements. Améliorer vos compétences peut vous aider à vous bâtir une bonne vie.

Vous pouvez aussi suivre ces cours sur plateformedecompetencesabc.ca.

Cet atelier

Cet atelier porte sur les compétences numériques.

Au travail, nous pouvons utiliser nos compétences numériques pour accomplir des tâches ou rencontrer des collègues. À la maison, nous pouvons utiliser nos compétences numériques pour clavarder avec nos amis ou publier des messages sur les médias sociaux.

Dans cet atelier, vous réfléchirez à vos propres compétences numériques. Vous réfléchirez à vos forces et à vos points à améliorer. Vous découvrirez des conseils et des ressources pour vous aider à réussir dans le monde numérique. Vous créerez également une feuille de route pour acquérir les compétences numériques qui vous conviennent.

Que sont les compétences numériques?

Les **compétences numériques** sont ce qu'il faut savoir pour utiliser des **appareils** comme :

un ordinateur de bureau

un ordinateur portatif

un téléphone intelligent

une tablette

une imprimante

Nous pouvons lire, écrire, apprendre et jouer sur ces appareils. Les appareils nous connectent également à **Internet**, où nous pouvons partager de l'information, des images et plus encore.

Le **numérique** est ce qui utilise la programmation électronique pour effectuer des tâches.

Un **appareil** est une machine numérique qui traite l'information et se connecte à Internet.

Internet est un réseau qui permet aux gens de trouver et de partager de l'information sur des appareils partout dans le monde.

De nombreux lieux de travail utilisent des appareils parce que ceux-ci accélèrent nos tâches quotidiennes. Quand on a des compétences numériques, on peut taper un rapport à l'ordinateur. On peut l'enregistrer et l'envoyer par courriel à son gestionnaire en quelques secondes. Ou on peut l'imprimer et le remettre à un collègue.

Pourquoi les compétences numériques sont-elles importantes?

Les compétences numériques peuvent nous aider dans la vie quotidienne. Avec de bonnes compétences numériques nous pouvons utiliser des appareils pour faire ce qui suit :

- Parler à des amis, à des membres de la famille et à des collègues
- Partager des documents, des photos et plus encore
- Visiter des **sites Web** et envoyer des courriels
- Publier des messages sur les **médias sociaux**
- Gérer des horaires

Plusieurs entreprises travaillent **en ligne**. Les employeurs veulent embaucher des employés possédant les compétences numériques nécessaires pour utiliser des appareils et apprendre à en utiliser de nouveaux.

Un **site Web** est un endroit sur Internet où vous pouvez trouver de l'information ou des services.

Les sites Web de **médias sociaux** vous permettent de partager vos idées, vos photos et vos vidéos avec un grand nombre de personnes.

Être **en ligne** signifie que vous utilisez Internet.

L'apprentissage des compétences numériques peut être difficile, surtout si l'on n'a pas beaucoup d'expérience avec les appareils. Mais il n'est jamais trop tard pour commencer à apprendre et à améliorer ses compétences numériques. Quand vous commencerez, vous serez étonné de tout ce que vous pourrez faire.

Allons-y

Que pensez-vous de vos compétences numériques? Une évaluation honnête de vos compétences vous aidera à comprendre vos forces. Elle vous aidera aussi à planifier ce que vous aimeriez améliorer.

Activité

Cochez la case à côté de l'énoncé qui vous ressemble le plus :

- ☐ J'ai confiance en mes compétences numériques. J'utilise de nombreux appareils pour m'aider à accomplir différentes tâches à la maison et au travail.
- ☐ J'ai certaines compétences numériques. Je sais utiliser un appareil au travail et visiter certains sites Web, mais je ne sais pas trop comment faire d'autres tâches.
- ☐ J'utilise des compétences numériques de base lorsqu'il le faut, mais j'évite autant que possible d'utiliser des appareils.
- ☐ J'ai peu ou pas de compétences numériques. Je ne sais pas trop comment utiliser un appareil.
- ☐ Rien de tout ça ne me décrit. Voici ma situation :

Acquisition de compétences numériques

Il peut être difficile d'acquérir des compétences numériques. Il y a tant d'appareils, de sites Web et d'outils différents. Les choses peuvent aussi changer rapidement. Parfois, il faut passer à un nouvel appareil ou à un nouveau système dès qu'on commence à être à l'aise avec l'ancien.

Dans cet atelier, nous parlerons de certaines étapes à suivre pour vous aider à acquérir les compétences numériques dont vous avez besoin. Nous parlerons de comment faire ce qui suit :

1. **Surmonter l'anxiété technologique**
2. **Trouver les compétences numériques qui sont importantes pour vous**
3. **Établir un plan pour améliorer vos compétences numériques**

Effectuer ces trois étapes avant de commencer à acquérir de nouvelles compétences numériques peut rendre les choses moins frustrantes. Porter attention à votre attitude et à votre motivation peut faciliter l'apprentissage de nouvelles compétences. Vous découvrirez peut-être même qu'il peut être amusant d'améliorer vos compétences numériques.

Surmonter l'anxiété technologique

Trouvez-vous les compétences numériques difficiles? Si oui, vous n'êtes pas seul. Nous n'avons peut-être pas le temps d'apprendre et de nous exercer autant que nous le voudrions. Certains d'entre nous peuvent aussi ressentir de l'**anxiété technologique**.

L'**anxiété technologique** survient lorsque vous vous sentez stressé, inquiet ou nerveux quand vous devez utiliser des appareils. Parfois, l'anxiété technologique peut nous empêcher d'acquérir des compétences numériques.

Voici Jenna

La sœur de Jenna lui a permis d'emprunter une imprimante, mais Jenna ne sait pas comment l'installer. Le manuel semble compliqué. Jenna se souvient d'avoir aidé son fils à monter une voiture LEGO qui semblait compliquée. Elle a aimé ça. Est-ce que ça peut être bien plus difficile? Elle s'assoit et regarde chaque étape avec patience, en suivant les instructions. Elle arrive à tout installer. À la fin, un message d'alerte qu'elle ne comprend pas s'affiche à l'écran de son ordinateur.

Parlons-en…

- Pourquoi Jenna était-elle nerveuse à l'idée d'installer l'imprimante? Comment s'est-elle convaincue qu'elle pouvait le faire?
- Que pensez-vous que Jenna fera ensuite?
- Pouvez-vous penser à un moment où vous deviez utiliser un nouvel appareil et que vous ne saviez pas quoi faire? Qu'avez-vous fait?

Se souvenir des succès passés

Il est normal d'être anxieux quand on fait quelque chose de nouveau. Mais ne laissez pas votre peur vous empêcher d'apprendre de nouvelles choses.

Apprendre à utiliser des appareils numériques n'est pas si différent d'apprendre d'autres compétences.

Pensez à la dernière fois où vous avez appris quelque chose de nouveau. C'était peut-être préparer une nouvelle recette, conduire ou utiliser un nouvel outil.

Activité

Compétences que j'ai acquises récemment

Liste de compétences

Pensez au sentiment que vous aviez avant de commencer à apprendre votre nouvelle compétence. Vous ressentiez peut-être de l'excitation ou de l'anxiété, ou les deux.

Comparez l'une des expériences d'apprentissage de la liste ci-dessus à l'utilisation d'un téléphone intelligent pour la première fois. Quelles sont les ressemblances?

Ressemblances avec l'utilisation d'un téléphone intelligent

Ressemblances

Nous pouvons ressentir de l'anxiété technologique pour les raisons suivantes :

- Nous n'avons pas eu la chance d'utiliser de nombreux appareils
- Nous avons peur de demander l'aide des autres
- Nous n'avons pas un accès fiable à Internet
- Nous avons eu de mauvaises expériences numériques par le passé
- Nous avons peur pour notre sécurité ou notre vie privée en ligne
- Nous avons peur de briser ou de « bousiller » un appareil

Pensons-y

Jetez un coup d'œil à la liste ci-dessus. Ces craintes ressemblent-elles aux vôtres? Cochez les énoncés qui vous ressemblent.

- Pourquoi pensez-vous que ces choses vous rendent anxieux?
- Y a-t-il des choses qui vous rendraient plus à l'aise et plus confiant?

Vous n'avez pas besoin de tout apprendre en même temps. Quand vous essayez quelque chose de nouveau, commencez petit. En prenant les choses une étape à la fois, il est plus facile d'apprendre quelque chose de nouveau. Fixez-vous un petit objectif. Et n'oubliez pas de célébrer quand vous l'atteignez.

Trouver les compétences numériques qui sont importantes pour vous

L'amélioration de vos compétences numériques peut avoir de nombreux avantages. De bonnes compétences numériques peuvent vous aider à réussir au travail, à rester en contact avec votre famille ou à explorer de nouveaux passetemps.

Il existe de nombreux types de compétences numériques. Vous pouvez apprendre à utiliser la caisse enregistreuse numérique dans un café ou à modifier des fichiers vidéos sur un ordinateur. Il y a tellement de choses à apprendre qu'il peut être difficile de savoir par où commencer.

Il n'est pas nécessaire d'apprendre tous les types de compétences numériques. Vous n'avez besoin que de ceux qui vous conviennent, à vous et à votre vie. Commencez par acquérir les compétences numériques qui comptent le plus pour vous.

Voici Faizan

Faizan travaille dans une pâtisserie. Il adore faire des gâteaux et les décorer pour des évènements spéciaux. Faizan n'aime pas les ordinateurs. Lorsque son fils joue à des jeux à l'ordinateur, ils semblent bruyants et compliqués.

La pâtisserie où travaille Faizan vient d'obtenir un nouveau système de commande numérique pour suivre les clients qui demandent des gâteaux personnalisés. Faizan ne se sent pas à l'aise de l'utiliser. Lorsqu'il appuie sur un bouton du système de commande, ça fait un bip furieux.

Parlons-en

Ce n'est pas toujours facile d'être motivé à acquérir une nouvelle compétence.

- Pourquoi Faizan n'aime-t-il pas les ordinateurs? Pensez-vous qu'il est motivé à en apprendre davantage à leur sujet?
- Comment les compétences numériques se rapportent-elles à ce qui est important pour Faizan?
- Pensez-vous que le nouveau système de commande numérique fera changer Faizan d'idée au sujet des ordinateurs? Pourquoi ou pourquoi pas?

Faizan adore travailler à la pâtisserie. Il est déterminé à surmonter sa peur et à apprendre à utiliser le nouveau système de commande numérique. Il commence par se souvenir de ce qui est important pour lui.

Voici la liste que Faizan a dressée lorsqu'il a commencé à penser à ce qui est important pour lui :

Mes intérêts

- chiens
- pâtisserie

Mes objectifs

- parler à ma sœur plus souvent
- faire des économies à l'épicerie
- suivre les commandes de gâteaux personnalisés

Après avoir fait la liste, Faizan s'est rendu compte qu'il y avait des compétences numériques qui pourraient l'aider à en apprendre plus sur les choses qui l'intéressent et à atteindre ses objectifs. Voici ce qu'il a ajouté à sa liste :

Compétences numériques qui pourraient aider Faizan à poursuivre ses intérêts

Mes intérêts	Compétences numériques qui pourraient aider
chiens	trouver et regarder des vidéos de chiens sur mon téléphone
pâtisserie	enregistrer les recettes que j'aime dans un dossier numérique

Compétences numériques qui pourraient aider Faizan à atteindre ses objectifs

Mes objectifs	Compétences numériques qui pourraient aider
parler à ma sœur plus souvent	apprendre à utiliser une application de clavardage vidéo
faire des économies à l'épicerie	trouver des coupons d'épicerie sur Internet
les commandes de gâteaux personnalisés	apprendre à utiliser le système de commande numérique au travail

Établir un plan pour améliorer vos compétences numériques

Vous ne savez peut-être pas de quelles compétences numériques vous avez besoin. C'est correct. Réfléchir à vos intérêts et à vos objectifs peut vous aider à voir comment intégrer des compétences numériques dans votre vie.

Activité

Écrivez quelques objectifs et intérêts. Ensuite, travaillez avec un groupe ou un partenaire pour penser à des compétences numériques qui pourraient vous aider à atteindre vos objectifs ou à explorer vos intérêts.

Mes intérêts

Mes intérêts	Compétences numériques qui pourraient aider

Écrivez vos objectifs dans la colonne de gauche du tableau ci-dessous. Ensuite, travaillez avec un groupe ou un partenaire pour réflechir aux compétences numériques qui pourraient vous aider à atteindre vos objectifs. Écrivez vos idées dans la colonne de droite.

Mes objectifs

Mes objectifs	Compétences numériques qui pourraient aider

Penser aux prochaines étapes

Revenez aux compétences que vous avez énumérées à la page 11. Choisissez une compétence que vous aimeriez essayer d'apprendre.

Commencez par établir un plan pour atteindre votre objectif. N'oubliez pas de penser à qui peut vous aider, aux ressources dont vous aurez besoin et à la façon dont vous célèbrerez l'atteinte de votre objectif.

Mon objectif de compétences numériques :

Étapes que je suivrai pour atteindre mon objectif :

Personne(s) à qui je demanderai de l'aide :

Ressources dont j'aurai besoin pour atteindre mon objectif :

Façon dont je célèbrerai l'atteinte de mon objectif :

Acquisition de compétences numériques

Comme c'est le cas pour toutes les autres compétences, vous pouvez acquérir et améliorer vos compétences numériques à tout âge. Essayez les façons suivantes pour exercer vos compétences numériques :

Commencez par des tâches simples

Savoir ce que vous voulez accomplir grâce à vos compétences numériques est un excellent point de départ. Peut-être voulez-vous écrire une lettre ou regarder une vidéo. Essayez d'abord des choses simples, comme créer un fichier de pratique dans un programme ou taper votre passetemps préféré dans un moteur de recherche.

Demandez de l'aide

Nous avons tous des niveaux différents de compétences numériques, et c'est correct. Même si nous avons de bonnes compétences, il y a toujours de nouvelles choses à apprendre. Les bibliothèques et les bibliothécaires ont d'excellentes ressources numériques. Demandez de l'aide à vos amis, à votre famille et à vos collègues pour les tâches numériques. Souvent, ce sont les jeunes qui en savent le plus sur les compétences numériques!

Soyez patients envers vous-même et les autres

Il semble qu'il y a chaque jour de nouvelles applications et de nouveaux appareils. Ça signifie que nous avons tous beaucoup à apprendre. Soyez patient avec vous-même lorsque vous apprenez une nouvelle compétence numérique. Si vous avez déjà de bonnes compétences numériques, soyez patient avec les autres qui sont encore en train d'apprendre.

Trouvez des occasions d'apprentissage

Vous trouverez de nombreuses ressources sur les compétences numériques en ligne! Si vous tapez une question sur les compétences numériques dans un moteur de recherche, vous obtiendrez habituellement une réponse rapide. N'oubliez pas de suivre les conseils des sites Web dignes de confiance. Vous pouvez aussi demander à votre employeur d'offrir des possibilités de formation numérique.

Amusez-vous bien!

Apprendre des compétences numériques peut être un défi, mais les appareils et Internet ont tellement à offrir. Recherchez votre musique, vos sports et vos passetemps préférés. Faites un appel vidéo à vos parents et amis. Trouver une façon d'utiliser les appareils pour des choses que vous aimez facilitera l'apprentissage de nouvelles compétences numériques.

Félicitations!

Vous avez terminé le cahier d'activités portant sur les **compétences numériques** du programme FORCES Compétences au travail et vous avez pris des mesures pour acquérir des compétences pour l'apprentissage, le travail et la vie.

Qu'avez-vous appris sur vos compétences numériques? Pensez à vos connaissances et à votre niveau d'assurance. Comment aimeriez-vous développer vos compétences numériques?

Pour la dernière activité, nous espérons que vous choisirez un ou deux objectifs numériques et que vous ferez le **serment** de travailler à les atteindre cette semaine.

Un **serment** est une promesse sérieuse que l'on se fait à soi-même ou aux autres.

Ce serment peut être personnel, ou vous pouvez le partager avec d'autres personnes.

Mon serment

Je prête serment d'améliorer mes compétences numériques en faisant ceci :

Parfois, un serment est accompagné d'un **plan d'action**, c'est-à-dire une liste de choses que vous ferez pour vous aider à le respecter.

Mon plan d'action

Que dois-je faire en premier?

Qui peut m'aider?

Comment vais-je surmonter les défis et les obstacles?