

L'équipe SARCA en action!

Voici l'équipe des Premières-Seigneuries en rencontre de travail! Nous sommes toujours disponibles pour vous guider et vous accompagner dans vos projets de retour aux études. En présentiel ou en virtuel faites votre choix! N'attendez plus et passez à l'action dès maintenant!

Dans ce numéro :

L'équipe SARCA en action	1
Témoignage d'un client SARCA	1
Conditions gagnantes pour étudier à distance	2
Des nouvelles de nos centres	3-11
Services aux entreprises	11
SARCA et les médias sociaux	12
Nous joindre	12



Centre de services
scolaire des
Premières-Seigneuries
Québec



Témoignage d'un client SARCA

Monsieur Grassi a rencontré Michèle, conseillère SARCA, pour la première fois au début du mois de septembre 2020.

Écoutons-le nous témoigner de son parcours et comment ses démarches avec SARCA l'ont propulsé au cœur de l'action.



Conditions gagnantes pour étudier à distance

Les trucs et astuces de notre équipe

FAVORISER UN ENVIRONNEMENT PROPICE AU TRAVAIL

Votre environnement de travail est importante afin de favoriser votre efficacité et votre concentration.

Déterminez un **lieu calme**



Aménagez votre espace de travail afin de limiter les distractions

Assurez-vous d'être dans une **posture confortable**

Permettez-vous de courtes pauses

Faites équipe avec d'autres personnes afin de réduire le sentiment d'isolement, de vous aider dans vos apprentissages et de maintenir votre intérêt

GÉRER SON TEMPS EFFICACEMENT



Trouvez un équilibre entre les études, le travail et votre vie personnelle.

Déterminez la façon d'**organiser votre temps**. Déterminez des **périodes fixes d'étude** chaque semaine et **respectez votre horaire**

Fixez-vous des **objectifs** et des **échéanciers**

Soyez assidu à vos cours

N'hésitez pas à **demandeur de l'aide!** Plusieurs ressources sont là pour vous (enseignants, collègues de classe, TES, psychoéducateurs, parents, amis...)

STIMULER LA MOTIVATION

N'hésitez pas à afficher des pensées positives et motivantes dans votre espace de travail

Placez bien en vue des images de vos objectifs d'emploi. Cela vous aidera à garder le cap dans les moments de doute et à vous rappeler ce pour quoi vous étudiez

N'oubliez pas de **souligner vos efforts!** Offrez-vous de petites récompenses!

Si vous vous sentez triste, anxieux, démotivé, n'attendez pas!
Parlez-en à une personne de confiance!



RELAXER



Bougez, allez dehors, l'air frais c'est essentiel pour le bien-être physique et mental

Appelez un ou des amis pour socialiser.

Riez un bon coup

Écoutez un bon film, une série ou jouez à des jeux vidéo pour vous **détendre** et vous **récompenser**

Concentration DEP-DES

LA CONCOMITANCE

UN MÉTIER, DEUX DIPLÔMES POUR TOI!



Une formation à ta portée!

Tu as réussi ta 3^e secondaire? (ou 2^e sec. pour certains DEP)

La concentration DEP-DES te permet de poursuivre simultanément un programme à la formation professionnelle (DEP) et à la formation générale (français, mathématique et anglais) dans une école secondaire ou dans un centre d'éducation des adultes.



MON CHOIX DE CARRIÈRE
LA VIE QUE J'AIME

/// CFP SAMUEL-DE CHAMPLAIN

- COMPTABILITÉ (individualisé)
- ENTRETIEN GÉNÉRAL **2^e sec. acquis** D'IMMEUBLES
- SECRÉTARIAT (individualisé)
- CONSEIL ET VENTE DE PIÈCES D'ÉQUIPEMENT MOTORISÉ (individualisé)

CFPSC.QC.CA



/// FIERBOURG, CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE

- RÉALISATION D'AMÉNAGEMENTS PAYSAGERS **2^e sec. acquis** (offre une année sur deux)
- SOUTIEN INFORMATIQUE (individualisé)

FIERBOURG.COM



Parcourir le monde
autrement..

/// CENTRE DE FORMATION EN TRANSPORT DE CHARLESBOURG

- TRANSPORT PAR CAMION

CFTC.QC.CA

Comment ça fonctionne?

Tu fréquentes l'équivalent de trois jours la formation professionnelle dans le programme choisi et l'équivalent de deux jours par semaine la formation générale pour tes cours de français, de mathématique et d'anglais.

UN RÊVE
À RÉALISER!



INFORMATION ET INSCRIPTION

- Après du conseiller d'orientation de ton école
- sedu.jeunes@csdps.qc.ca
- 418 666-4666, poste 1314



Commission scolaire des
PREMIÈRES-SEIGNEURIES
Inspirer pour devenir



**NOUVEAUTÉ !
SECRÉTARIAT MÉDICAL OFFERT EN LIGNE !**

**Détails et inscription
FIERBOURG.COM
418 622-7821**



SERVICE AUX ENTREPRISES ET FORMATION CONTINUE

Des formations pour tous ! Celles-ci vous permettront d'acquérir de nouvelles connaissances et de vous perfectionner afin d'obtenir un emploi ou une promotion.

Des formations pour les entreprises

Sur mesure spécialement pour vos besoins. Celles-ci vous permettront d'accroître les compétences de vos employés et ainsi améliorer leur rendement au sein de votre organisation. Fierbourg, centre de formation professionnelle participe à la formation d'employés provenant d'organismes publics, parapublics ou d'entreprises privées.

RECONNAISSANCE DES ACQUIS

Vous avez de l'expérience dans un de nos secteurs d'activité ? Vous songez à retourner aux études ?

La reconnaissance des acquis et des compétences (RAC) est une démarche qui permet de reconnaître, officiellement, les expériences professionnelles d'un travailleur en lien avec le programme d'études.

Au terme de cette démarche, le candidat recevra un document du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.



**Centre de services
scolaire des
Premières-Seigneuries**
Québec 



PROCHAINS DÉPARTS DE COURS

SECTEUR HORTICOLE

ÉLAGAGE

3 février et 31 août

FLEURISTERIE

31 août

HORTICULTURE ET JARDINERIE

31 août

PRODUCTION HORTICOLE

8 février et 31 août

RÉALISATION D'AMÉNAGEMENTS PAYSAGERS

31 août

SECTEUR ADMINISTRATION, COMMERCE ET INFORMATIQUE

LANCEMENT D'UNE ENTREPRISE

SECRÉTARIAT MÉDICAL

SOUTIEN INFORMATIQUE

Détails et inscription
FIERBOURG.COM
418 622-7821

ENTRÉES EN CONTINUES

ENSEIGNEMENT
INDIVIDUALISÉ

OFFERTS EN LIGNE OU
EN CLASSE



Centre de services
scolaire des
Premières-Seigneuries

Québec 



PROCHAINS DÉPARTS DE COURS

SECTEUR SANTÉ

ASSISTANTE TECHNIQUE EN PAHRMACIE

9 mars et 31 août

ASSISTANCE DENTAIRE

31 août et 15 novembre

SANTÉ, ASSISTANCE ET SOINS INFIRMIERS (infirmier(ière) auxiliaire)

9 mars et 31 août

ASSISTANCE À LA PERSONNE EN ÉTABLISSEMENT ET À DOMICILE (préposé(e) aux bénéficiaires)

15 février et 31 août (date à venir pour le mois de mars)

SECTEUR ALIMENTATION ET CUISINE

CUISINE

31 août

PÂTISSERIE

31 août

RÉCEPTION EN HÔTELLERIE

31 août

SERVICE DE LA RESTAURATION

31 août

Détails et inscription
FIERBOURG.COM
418 622-7821

**Devenez
camionneur**

Parcourez le monde autrement

Optez pour le DEP en transport par camion du
Centre de formation en transport de Charlesbourg.

Une formation gratuite

- ✓ De courte durée - 4 mois ½ (615 heures)
- ✓ Des cohortes qui débutent tous les mois
- ✓ La possibilité d'effectuer la formation à temps partiel (soirs et samedi)
- ✓ Une équipe d'enseignants passionnés par le transport, reconnus pour leur vaste expérience dans l'industrie
- ✓ 125 camions tracteurs et porteurs et autant de semi-remorques équipés des technologies de pointe
- ✓ Un laboratoire de simulateurs de conduite pour vous pratiquer

INTÉRESSÉS?

**INFORMEZ-VOUS
dès maintenant !**

En ligne :
parcourirlemondeautrement.com
Par téléphone :
418 634-5580



**CENTRE DE FORMATION
EN TRANSPORT
DE CHARLESBOURG**

**Centre de services
scolaire des
Premières-Seigneuries**

Québec 

Intéressés par le secteur de l'aviation?

Découvrez le métier
de régulateur de vol



UN EMPLOI STIMULANT QUI PERMET D'ÊTRE
AU CŒUR DES ACTIONS D'UNE COMPAGNIE AÉRIENNE



Le Centre de formation
en transport de Charlesbourg
est la seule école publique
en Amérique du Nord à offrir
le DEP en régulation de vol.

- ✓ Une formation de courte durée (9 mois)
- ✓ Offerte gratuitement (puisque financée par le MEC)
- ✓ Un salaire de départ autour de 45 000 \$
- ✓ Une possibilité d'enseignement à distance

LA PROCHAINE FORMATION
DÉBUTE EN AOÛT 2021

Parcourez
le monde
autrement

Informez-vous
DÈS MAINTENANT!

En ligne
cftc.qc.ca
Par téléphone
418 634-5580



CENTRE DE FORMATION
EN TRANSPORT
DE CHARLESBOURG

Centre de services
scalaires des
Premières-Seigneuries

Québec





LA FORMATION PROFESSIONNELLE PERMET
DE TRANSFORMER **VOTRE EXPÉRIENCE** EN

DIPLÔME

ADMINISTRATION



CONSTRUCTION



VENTE

*Votre expérience,
ça compte!*

LA FORMATION PROFESSIONNELLE PERMET
DE TROUVER LA CARRIÈRE À SON

IMAGE

MÉTIER EN GRANDE
DEMANDE

RECONNAISSANCE DES
ACQUIS ET COMPÉ-
TENCES (RAC)

PRÊTS ET BOURSES

3 secteurs d'activité ; **12** programmes de formation

ADMINISTRATION • Adjoint(e) administratif(ve) • Comptabilité • Secrétariat • **CONSTRUCTION** • Entretien général d'immeubles • Hygiène et salubrité en milieux de soins • Installation et fabrication de produits verriers (*vitrier*) • Intervention en gestion parasitaire • Plomberie et chauffage • **VENTE** • Conseil et vente de pièces d'équipement motorisé (*commis aux pièces*) • Vente-conseil & représentation • Vente-conseil automobile • Représentation commerciale

Venez nous voir ! **ÉLÈVE D'UN JOUR**



CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE

Samuel-De Champlain



Des nouvelles de nos centres



INSTALLATION ET FABRICATION DE PRODUITS VERRIERS (DEP)

MON CHOIX DE CARRIÈRE
LA VIE QUE J'AIME



Ce métier méconnu gagne à être découvert puisque **de nombreux professionnels sont recherchés** dans ce domaine d'activité! La formation se donne à même le Centre du bâtiment du CFP Samuel-De Champlain. Par ailleurs, **votre temps de formation** sera également **reconnu** comme **heures d'apprenti**.



N'hésitez pas à tenter l'expérience d'**Élève d'un jour**, question de vous familiariser avec les tâches d'un monteur, mécanicien, vitrier.

Information et inscription :

CFPSC.QC.CA
418.666.4000

Commission scolaire des
PREMIÈRES-SEIGNEURIES

CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE
Samuel-De Champlain

Services aux entreprises

SERVICES AUX ENTREPRISES

Le Centre de services scolaire des Premières-Seigneuries, soutient les entreprises, qui font face à des défis en terme de formation ou d'optimisation de la gestion des ressources humaines.

Accéder à ce Sway



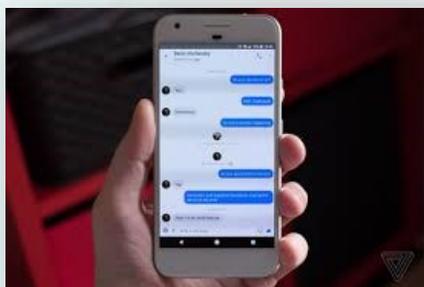
FACEBOOK



Restez bien informé de nos activités grâce à notre page Facebook. Nous vous invitons à non seulement **aimer** notre page, mais également à **partager** nos publications à travers votre réseau.

f [SARCA Premières-Seigneuries](#)

MESSENGER



Prenez rendez-vous avec un de nos conseillers soit par téléphone, par courriel et maintenant avec Messenger. C'est facile et rapide!

f [SARCA Premières-Seigneuries](#)

SARCA des Premières-Seigneuries

Pour nous joindre

**PARCE QUE LE MONDE CHANGE,
UN RETOUR AUX ÉTUDES C'EST POSSIBLE!**



Michèle Paris, CISEP



Vincent-Elie Roy, C.O.



418 666-4666 poste 1176
sarca@csdps.qc.ca

POINTS DE SERVICE

Centre du Nouvel-Horizon

3255, boulevard Monseigneur-Gauthier
Québec, Québec (Québec) G1E 2W3

Centre Odilon-Gauthier

742, boulevard Louis-XIV
Québec, Québec (Québec) G1H 4M7



Camille Arseneau C.O.



Roxane Cantin, stagiaire orientation



[SARCA Premières-Seigneuries](#)

Centre de services
scolaire des
Premières-Seigneuries

Québec 