

Votre liste pour préparer votre première semaine de travail

C'est excitant, votre premier jour dans votre nouvel emploi approche! Apprendre de nouvelles compétences et assimiler de nouvelles informations peut être fatigant, mais c'est passionnant. Pour vous aider à vous préparer, voici une liste et quelques rappels qui vous permettront de réussir votre première semaine.



Avant de commencer :

- Préparez et remplissez tous les documents nécessaires
- Obtenez votre uniforme/tenue de travail
- Planifiez ou testez l'organisation et les horaires de vos trajets
- Réfléchissez à l'école, à la vie et aux événements à venir afin de trouver un équilibre
- Commencez à pratiquer une routine de sommeil que vous pourrez poursuivre lorsque vous commencerez à travailler

La nuit qui précède votre premier jour :

- Mangez bien
- Préparez vos vêtements/votre uniforme
- Préparez les documents à apporter lors de votre premier jour de travail
- Faites des activités qui vous détendent
- Préparez un cahier/bloc-notes et un stylo
- Préparez votre dîner/collation/souper
- Ayez une bonne nuit de sommeil

Votre premier jour :

- Prenez un déjeuner sain
- Arrivez au travail 10 à 15 minutes à l'avance pour vous installer et commencer votre première période de travail à l'heure
- Prenez de nombreuses notes tout au long de votre formation
- Posez des questions sur tout ce qui vous semble obscur ou vous intéresse
- Discutez de tout ce qui nécessite d'être adaptée (liste de tâches, pauses modifiées...)

Votre première semaine :

- Relisez vos notes et posez des questions si nécessaire
- Vérifiez auprès de votre responsable les éléments de votre emploi du temps
- Laissez-vous le temps de vous adapter à vos nouvelles habitudes
- Prévoyez du temps pour les devoirs
- Célébrez votre première semaine achevée!
- Amusez-vous! Il s'agit d'un premier pas important pour votre avenir!

