

# Guide du stagiaire OPE

## Bienvenue dans l'équipe!

## Table des matières

Bienvenue!	2
1. Un stage OPE, c'est quoi?	3
2. Le Programme OPE+ ? C'est quoi?	3
3. Opportunité de carrière	4
4. Tout savoir sur votre stage	5
4.1 Avant le stage	5
4.2 Le premier jour	5
5. Pendant le stage	6
5.1 Soyez à l'heure	6
5.2 Code vestimentaire et consignes de sécurité	6
5.3 Participez activement	6
5.4 Projetez en tout temps une image professionnelle	6
5.5 Intégrez-vous à votre milieu de stage	7
5.6 Idées de lunch	7
6. Améliorez votre employabilité	9
6.1 Assurez votre présence sur les réseaux sociaux	9
6.2 Mettez en valeur votre expérience chez OPEQ	10
7. Après le stage	11

## Bienvenue!

Nous sommes heureux de vous avoir parmi notre équipe pour un stage OPE (Ordinateurs pour les écoles).

Nous sommes convaincus que cette expérience sera très enrichissante et qu'elle contribuera à votre réussite scolaire et/ou professionnelle.

Ce document contient des informations pour vous aider à vous préparer et à optimiser les chances de succès de votre stage.

Lisez-le attentivement et n'hésitez pas à en discuter avec votre superviseur.

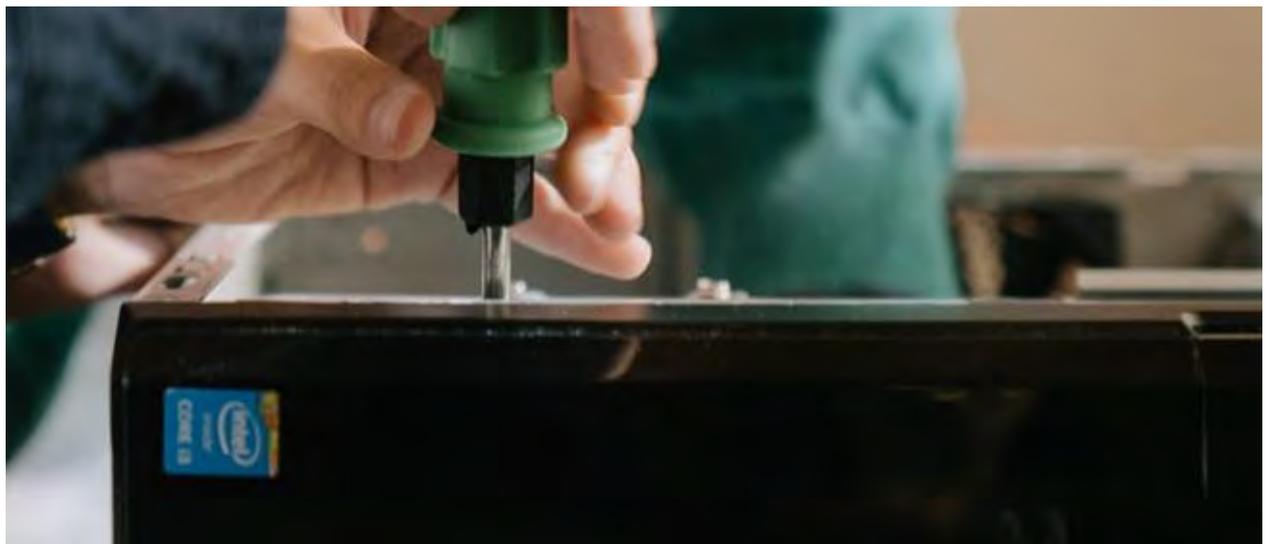


## 1. Un stage OPE, c'est quoi?

L'objectif du programme OPE est d'accroître votre employabilité et de faire valoir vos compétences grâce à des stages choisis spécialement pour vous permettre d'acquérir l'expérience et les compétences nécessaires à votre participation active à l'économie numérique.

En quelques points, cela vous permettra d' :

- acquérir des compétences numériques avancées;
- accroître votre employabilité;
- enrichir votre réseau de contacts;
- obtenir des références professionnelles;
- accroître votre confiance en vos capacités.



## 2. Le Programme OPE+ ? C'est quoi?<sup>1</sup>

Le programme OPE+ est un programme fondé sur un partenariat offert à l'échelle du pays pour fournir aux Canadiens une occasion d'accéder à l'économie numérique. Le programme soutient des centres (affiliés OPE) situés partout au pays pour remettre à neuf les ordinateurs et autres appareils numériques excédentaires offerts par des donateurs publics et privés, et les remettre aux écoles, aux bibliothèques, aux

---

<sup>1</sup> <https://www.ic.gc.ca/eic/site/cfs-ope.nsf/fra/00133.html>

organismes sans but lucratif et aux collectivités autochtones ainsi qu'aux Canadiens à faible revenu.

Le programme contribue à prolonger la durée de vie utile des appareils, réduisant ainsi l'impact des déchets électroniques sur l'environnement. Les jeunes profitent également de stages rémunérés en milieu de travail, où ils peuvent acquérir des compétences numériques plus avancées.

Depuis 1993, le programme OPE<sup>+</sup> a donné plus de 1,6 million d'ordinateurs remis à neuf à des écoles du pays et a octroyé plus de 7 000 stages rémunérés à des jeunes canadiens afin de leur permettre d'acquérir des compétences adaptées aux besoins du marché. La portée du programme OPE<sup>+</sup> a été élargie et il dessert désormais un nombre croissant d'organismes sans but lucratif, de collectivités autochtones et de Canadiens vulnérables. En 2015, le programme a remis 7 500 ordinateurs à des réfugiés syriens et s'est récemment engagé à fournir 50 000 ordinateurs à des familles à faible revenu par l'entremise de la nouvelle initiative Familles branchées (IFB).



Le programme OPE<sup>+</sup> développe maintenant son offre d'ordinateurs remis à neuf afin d'inclure non seulement les ordinateurs de bureaux, mais aussi les ordinateurs portables, les tablettes et les téléphones intelligents. Le Programme d'acquisition d'une expérience professionnelle (PAEP) est récemment devenu le Programme de stages OPE et offre maintenant une plus vaste gamme de compétences numériques et logicielles aux jeunes de différentes collectivités et milieux. Le Programme de stages OPE fait partie de la Stratégie Emploi jeunesse.

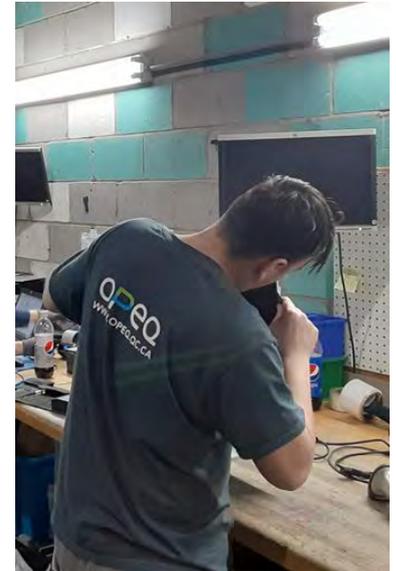
### 3. Opportunité de carrière

Les centres de remise à neuf du programme OPE<sup>+</sup> sont situés partout au Canada et offrent des possibilités de stage aux étudiants et récents diplômés des collèges et des

universités, donnant ainsi à certains jeunes l'occasion d'acquérir une expérience rémunérée et pratique dans l'un des centres de remise à neuf.

Le stage OPE a pour objectif de développer vos compétences et votre employabilité sur le marché du travail, il n'est pas un processus de sélection, quoi que ce n'est pas impossible!

Il se peut que nous soyons intéressés par une candidature, mais il est préférable que vous n'ayez aucune attente en matière d'embauche.



## 4. Tout savoir sur votre stage

### 4.1 Avant le stage

Avant le début du stage, consultez régulièrement vos courriels et vos messages pour être au courant d'éventuels changements de dernière minute.

Si une urgence ou une raison majeure vous empêchait de faire le stage ou de commencer à la date prévue, vous devez en aviser votre superviseur chez OPEQ.

### 4.2 Le premier jour

Vous devez apporter avec vous le premier jour:

- une pièce d'identité avec photo;
- votre spécimen de chèque pour recevoir votre paie par virement bancaire;
- connaître votre numéro d'assurance sociale.

Arrivez de préférence quelques minutes avant l'heure de rendez-vous fixée pour rencontrer votre gestionnaire et finaliser votre embauche, si besoin.

## 5. Pendant le stage

### 5.1 Soyez à l'heure

Faites preuve de ponctualité et respectez vos horaires de travail ainsi que vos temps de pause.

### 5.2 Code vestimentaire et consignes de sécurité

Votre tenue vestimentaire doit être propre et convenable. Aucun vêtement affichant un message violent, vulgaire, grossier, raciste ou sexiste ne sera toléré.

Votre tenue doit également convenir aux tâches à effectuer.

Votre superviseur vous expliquera, en début de stage, les consignes particulières concernant la santé et la sécurité au travail qui doivent être respectées.

### 5.3 Participez activement

N'hésitez pas à exprimer votre opinion et vos interrogations avec respect et courtoisie. Poser des questions pour mieux comprendre un point est très approprié et bien perçu. Formulez donc vos interrogations sans crainte.

Si le français n'est pas votre langue maternelle, il est possible que vous éprouviez certaines difficultés à saisir ce qui vous est dit au cours de votre stage. Votre gestionnaire en est conscient, c'est pourquoi il ne verra aucun inconvénient à répéter ou à reformuler ses phrases. N'hésitez pas à exprimer vos incompréhensions et à poser des questions.

### 5.4 Projetez en tout temps une image professionnelle

Faites preuve de courtoisie, soyez à l'écoute des autres, intéressez-vous à ce qu'ils vous disent et respectez les consignes qui vous seront données. Évitez les familiarités et les écarts de langage.

Éteignez votre téléphone cellulaire pendant le stage. Vous pourrez le consulter durant vos pauses.

## 5.5 Intégrez-vous à votre milieu de stage

Durant votre stage, saisissez toutes les occasions de développer des relations avec vos collègues. Par exemple, joignez-vous à l'équipe avec laquelle vous faites votre stage pour les pauses ou pour le dîner, apportez votre lunch de préférence.

## 5.6 Idées de lunch

Nous vous proposons aussi quelques idées pour préparer votre lunch pour le travail car c'est meilleur pour la santé et coûte moins cher<sup>2</sup>.

- **Les sandwichs** sont faciles à préparer: les sandwichs sont faciles à préparer et à emporter au travail. Pour préparer des sandwichs variés, essayez les options suivantes.
  - Choisissez des pains différents : optez pour du pain aux grains entiers, des pitas, des mini bagels, des tortillas, des petits pains, des muffins anglais, des pains plats ou du naan. Vérifiez l'étiquette pour vous assurer que l'aliment contient au moins 2 g de fibres par portion.
  - Essayez une variété de tartinades : utilisez de la moutarde, de la salsa, du hoummos, du tzatziki ou de la mayonnaise faible en matières grasses.
  - Mélangez différents ingrédients : essayez le beurre d'arachide avec des tranches de pomme, de la salade d'œufs avec de l'arugula, du saumon avec de la sauce teriyaki et des pousses d'épinards, de la dinde rôtie avec de l'avocat, des tomates et de la laitue, du hoummos et des



<sup>2</sup><https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Mieux-etre-en-milieu-de-travail/Apportez-votre-lunch-au-travail.aspx>

courgettes et des carottes râpées, des haricots frits avec de la salsa et du fromage râpé, un sandwich roulé contenant des restes de sauté.

- **Profitez des restes** : les restes sont idéals pour vous préparer un lunch rapidement.

Voici cinq idées de lunchs préparés avec des restes.

- Sauté : essayez les sautés remplis de légumes de couleurs variées.
  - Soupe : une soupe de légumes fournit un excellent moyen de consommer davantage de légumes au lunch! Ajoutez un pain pita rôti aux grains entiers et du hoummos comme trempette.
  - Salade : facile à préparer et contient des protéines. Dégustez-la avec une tranche de baguette de grains entiers.
  - Chili : pour un repas nourrissant, servez du chili saupoudré de fromage cheddar râpé avec un petit pain de grains entiers.
  - Pâtes : congelez des petites portions de spaghetti ou lasagnes pour vous préparer des lunchs rapidement.
- **Boisson**: en restant hydraté, vous aurez plus d'énergie pendant votre journée de travail.
  - **Collations à emporter**: des collations saines peuvent vous aider à maintenir votre niveau d'énergie quand vous avez faim entre les repas. Emportez des collations dans votre sac à lunch comme :
    - 1 œuf dur et quelques craquelins de grains entiers
    - Yogourt grec nature ou vanille avec des petits fruits
    - Fèves edamame cuites à la vapeur
    - Tranches de pomme et beurre d'amande
    - Bâtonnets de légumes avec une trempette aux haricots noirs
    - Barres protéinées
  - **Remarques sur la salubrité des aliments**: préparez votre lunch la veille et gardez-le au réfrigérateur afin de le refroidir complètement. Emballez-le dans un sac à lunch isolé avec un bloc réfrigérant (ou une boîte de jus congelé) pour conserver la fraîcheur et la salubrité des aliments.  
N'oubliez pas de laver soigneusement avec de l'eau et du savon votre sac à lunch, vos contenants et vos ustensiles après chaque utilisation.

## 6. Améliorez votre employabilité

### 6.1 Assurez votre présence sur les réseaux sociaux<sup>3</sup>

L'amélioration de l'employabilité passe aussi par les réseaux sociaux. Ce sont des outils incontournables aujourd'hui! LinkedIn est le média social tout désigné!

Les entreprises du monde entier utilisent LinkedIn pour communiquer, recruter et faciliter les relations commerciales entre elles. Avant de vous lancer, il est important de vous assurer que votre réputation en ligne est irréprochable.

Qu'est-ce que LinkedIn? <https://www.linkedin.com>

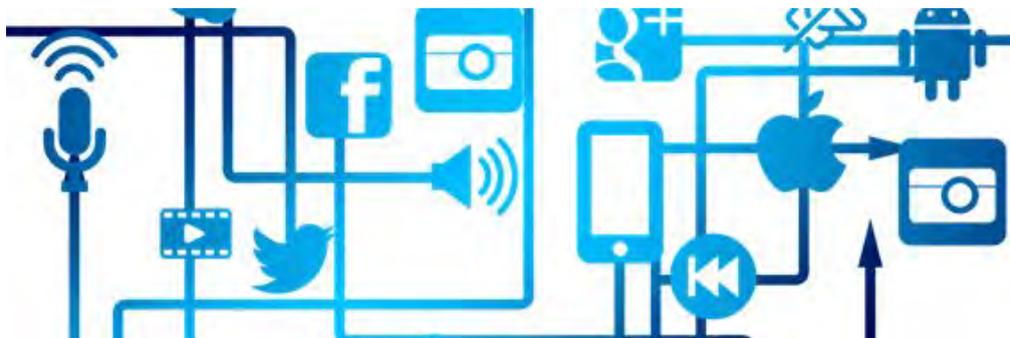


LinkedIn est un média social destiné au milieu professionnel. Il permet d'échanger sur un ton formel avec des entreprises, des collègues de travail ou des recruteurs. Il est aussi possible d'interagir dans des groupes de discussion selon vos intérêts. Un employeur peut ainsi consulter des profils de chercheurs d'emploi et cibler les personnes répondant le mieux à ses critères d'embauche. La personne à la recherche d'un emploi pourra se faire connaître auprès des recruteurs et des employeurs.

#### Vous avez un compte sur d'autres réseaux sociaux?

Voici quelques conseils :

- Faites une recherche sur Google afin de vous assurer qu'on ne trouve pas d'information compromettante ou erronée à votre sujet et rectifiez le tir au besoin;
- Vérifiez vos paramètres de confidentialité;
- Vérifiez que vos photos, sur vos différents comptes, vous présentent de façon avantageuse pour un futur employeur.



<sup>3</sup> [http://www.emploi.quebec.gouv.qc.ca/publications/pdf/00\\_emp\\_guiderecherche-emploi.pdf](http://www.emploi.quebec.gouv.qc.ca/publications/pdf/00_emp_guiderecherche-emploi.pdf)

## 6.2 Mettez en valeur votre expérience chez OPEQ

Dès le début de votre stage, mettez à jour votre profil LinkedIn:

- Date de début stage - (fin de stage)
- Fonction occupée
- Description des tâches (en fonction de votre fonction):

Quelques conseils avant de vous lancer sur LinkedIn :

- Mettez une photo professionnelle et sobre qui vous représente bien.
- Ayez un profil le plus complet possible.
- Activez-vous en partageant du contenu régulièrement.
- Joignez des groupes de discussion qui vous intéressent.
- Gardez un ton professionnel et positif lors de vos échanges.
- Écrivez dans un français irréprochable.

### Commis d'entrepôt - pièces et équipements informatiques

- Procéder à la réception et à l'expédition de matériel informatique ;
- Trier ce qui est bon pour le réemploi ;
- Envoyer le matériel inutilisable au recyclage ;
- Inscrire dans une base de données certaines informations reliées au matériel reçu.

### Technicienne/technicien en informatique (Réparation de portables)

- Préparation des commandes d'ordinateurs portables en fonction des besoins des clients.
- Évaluation et identification des problèmes techniques.
- Réparation des ordinateurs portables.
- Ajout de composantes informatiques (mémoire, lecteurs, etc.).
- S'assurer que l'esthétique du portable soit impeccable (lavage des ordinateurs, dépoussiérage, réparation)
- Préparation de l'expédition (palettes ou boîtes, emballage)

### Technicienne/technicien en informatique (Réparation d'ordinateurs)

- Préparation des commandes d'ordinateurs en fonction des besoins des clients.
- Évaluation et identification des problèmes techniques.
- Réparation des ordinateurs.
- Ajout de composantes informatiques (mémoire, lecteurs, etc.).

- S'assurer que l'esthétique de l'ordinateur soit impeccable (lavage des ordinateurs, dépoussiérage, réparation)
- Préparation de l'expédition (palettes ou boîtes, emballage)

#### Coordonnateur communication et marketing

- Ajuster les textes du site internet selon les messages à véhiculer par OPEQ;
- Modifier et/ou développer de nouveaux outils de communication;
- Établir des thématiques et produire des contenus pour les plateformes suivantes :
  - Facebook
  - LinkedIn
  - Twitter
  - Infolettres (donateurs et clients)
  - XIBO (babillard de communication interne) ;
- Créer une banque de photos et vidéos à utiliser dans les outils de communication;
- Revoir, mettre à jour et créer des formations internes pour les employés.

## 7. Après le stage

- Faites-nous part de vos commentaires! Remplissez le formulaire d'évaluation qui vous sera communiqué lors de votre dernier jour de votre stage.
- Si vous êtes à la recherche d'un emploi, n'hésitez pas à rentrer en contact avec les anciens stagiaires d'OPEQ pour vous aider et/ou votre gestionnaire pour des références.
- Prenez rendez-vous au Centre jeunesse emploi (CJE) le plus prêt de chez vous pour vous accompagner dans la rédaction de CV, la recherche d'emploi et la préparation aux entrevues.



Bon stage et bienvenue parmi nous!

---

Nous vous souhaitons de vivre une  
expérience enrichissante!