



MON PROJET D'ORIENTATION



Nom : _____ Prénom : _____

Établissement : _____

Classe : _____

Professeur.e principal.e : _____

Ce dossier est le vôtre, il est strictement personnel.

Son objectif : vous aider à réfléchir, à vous informer et à avancer étape par étape dans votre projet d'orientation.

Lors d'une de ces étapes, vous allez répondre au questionnaire d'intérêts Inforizon et découvrir les familles de métiers qui vous « ressemblent » le plus.

Attention, ne considérez pas ces « résultats » comme un verdict définitif : ils traduisent simplement vos intérêts en métiers et vous permettent ainsi de découvrir de nombreuses professions que vous ne connaissez pas. Elles seront un point d'appui pour vous aider à construire votre projet d'orientation.

Sommaire

1. Ce que je sais de moi

P.3

- > Ce que j'aime faire pendant mes loisirs
- > Ce qui m'intéresse
- > Ce qui compte le plus pour moi
- > Moi et l'école

2. Où j'en suis avec mon orientation

P.6

- > Je fais le point
- > Mon stage de 3^{ème} en entreprise

3. Quels métiers pour moi ?

P.8

- > Mes familles de métiers
- > Mes « Métiers favoris »
- > Rencontrer un.e professionnel.le

4. Et maintenant, mon projet...

P.10

- > J'analyse mes « Métiers favoris »
- > Mon orientation scolaire
- > Rencontrer un.e conseiller.ère d'orientation, un.e enseignant.e

Annexe :

Rencontrer un.e professionnel.le : des questions pour découvrir un métier

1. Ce que je sais de moi

> Ce que j'aime faire pendant mes loisirs

Quelles sont les activités que vous aimez pratiquer dans votre temps libre ?

Qu'est-ce qui vous plaît dans ces activités ?

> Ce qui m'intéresse

J'aime... (ou j'aimerais...)			
- Bouger, voyager			
- La nature			
- Aider les autres			
- Le travail manuel			
- Les sciences			
- M'occuper d'enfants			
- Parler les langues étrangères			
- Calculer, utiliser les chiffres			
- Éduquer, enseigner			
- Travailler un matériau (bois, tissu, métal...)			
- Le goût du risque, les sensations fortes			
- Faire du commerce			
- Les machines, la technique			
- L'art, la culture, la créativité			
- Me dépenser physiquement			
- Organiser, décider			
- Chercher, trouver des solutions			
- Fabriquer, construire			
- Être en contact avec de nombreuses personnes			
- Autre : _____			

> Ce qui compte le plus pour moi

- Dans votre future vie professionnelle, qu'est-ce qui est vraiment le plus important pour vous ? Vous pouvez bien sûr cocher plusieurs cases.

- ☐ Être utile aux autres
- ☐ Être son propre «patron»
- ☐ Avoir beaucoup de temps libre
- ☐ Créer, inventer ou découvrir quelque chose
- ☐ Avoir la sécurité de l'emploi
- ☐ Gagner beaucoup d'argent
- ☐ Avoir un métier qui me passionne
- ☐ Autre : _____

> Moi et l'école



Quelles sont les matières scolaires que vous aimez le plus ?

Pourquoi ?

Donnez la moyenne de vos notes (l'an passé ou cette année) dans ces matières.

1. Matière :

Note :

Pourquoi ?

2. Matière :

Note :

Pourquoi ?

3. Matière :

Note :

Pourquoi ?

4. Matière :
Pourquoi ?

Note :

5. Matière :
Pourquoi ?

Note :



Quelles sont les matières que vous n'aimez pas?

Pourquoi ?

Donnez la moyenne de vos notes (l'an passé ou cette année) dans ces matières.

1. Matière :
Pourquoi ?

Note :

2. Matière :
Pourquoi ?

Note :

3. Matière :
Pourquoi ?

Note :

4. Matière :
Pourquoi ?

Note :

5. Matière :
Pourquoi ?

Note :

2. Où j'en suis avec mon orientation...

> Je fais le point

☐ Je n'ai absolument aucune idée...

☐ J'ai une idée assez floue du genre de vie professionnelle qui me plairait

☐ J'ai une idée des secteurs ou domaines professionnels qui m'intéressent (sciences, art, enseignement, audio-visuel, etc.)

☐ J'ai une ou plusieurs idées de métiers qui me plaisent

☐ J'ai une ou plusieurs idées du type de formation ou d'études que j'aimerais faire

> Mon stage de 3^{ème} en entreprise

- Si vous avez déjà fait votre stage de découverte professionnelle de troisième, répondez aux questions suivantes :

Quel métier avez-vous pu découvrir et observer durant ce stage ?

Qu'est-ce que vous avez aimé dans ce métier ?

Qu'est-ce que vous n'avez pas aimé ?

A votre avis, qu'est-ce que ce stage vous a appris ou apporté de plus important ?

3. Quels métiers pour moi ?

Connectez-vous sur [Parcoureo.fr](https://parcoureo.fr) avec votre identifiant et votre mot de passe.

Si vous n'en avez pas encore, utilisez le code d'inscription donné par votre conseiller pour créer votre compte.

1. Dès la page d'accueil, vous pouvez noter **vos idées de métiers, formations...** Appuyez-vous sur ce que vous avez écrit page 6 dans la partie « Je fais le point »
2. Cliquez sur « **Accéder à Inforizon** », puis « **Questionnaires** ».
3. Répondez aux deux séries de questions et **imprimez** vos résultats à chaque fin de questionnaire.

> Mes familles de métiers

- Reportez les familles qui ont le meilleur score au 1^{er} questionnaire d'intérêts.
Soulignez celles qui vous plaisent le plus.

1.	_____	Score :	_____
2.	_____	Score :	_____
3.	_____	Score :	_____
4.	_____	Score :	_____
5.	_____	Score :	_____

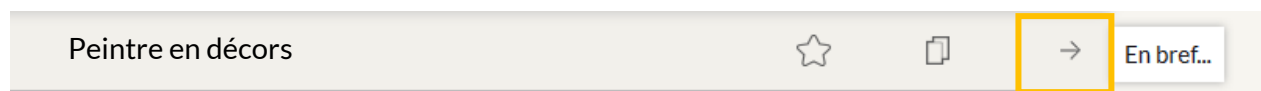
- Reportez les sous-familles qui ont le meilleur score au 2^{ème} questionnaire d'intérêts.
Soulignez les celles qui vous plaisent le plus.

1.	_____	Score :	_____
2.	_____	Score :	_____
3.	_____	Score :	_____
4.	_____	Score :	_____
5.	_____	Score :	_____
6.	_____	Score :	_____
7.	_____	Score :	_____

Ces résultats vous correspondent-ils ?
Avez-vous été surpris ?

4. Pour chaque famille qui vous intéresse, cliquez sur « voir les métiers » et explorez les listes de métiers qui vous sont proposées.

Lisez la rubrique « En bref » des fiches-métiers qui attirent votre attention.



- Lorsqu'un métier vous plait, **cliquez sur** ☆ pour l'ajouter aux « Métiers favoris ».
5. Si vous ne trouvez pas vos premières idées de métier (notées, ou pas, dans vos idées de départ), inscrivez-les ci-dessous :

Retrouvez-les dans l'Encylo-métiers , en passant par l'accès par noms de métiers.

Pensez à l'option de recherche en haut de l'écran.

Saisissez le titre de métier

Q

Lisez la rubrique « En bref » puis ajoutez à vos favoris ☆ les métiers qui vous aimez le plus.

> Mes «Métiers favoris»

- Entrez dans Métiers favoris en haut à droite de l'écran.



Classez par ordre d'importance les métiers qui vous attirent le plus.

- Inscrivez les premiers métiers qui vous intéressent le plus.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
- ... _____

Avez-vous inscrit métiers auxquels vous n'aviez jamais pensé avant d'utiliser Inforizon ?

Si oui, lesquels ?

4. Et maintenant, mon projet...

> J'analyse mes «Métiers favoris»

- **Imprimez les fiches** de vos « Métiers favoris » qui vous intéressent le plus et prenez le temps de les lire.
- Pour chaque métier, répondez aux questions suivantes.
Pour cela, vous devez :
 - soit photocopier cette page (recto/verso) autant de fois que vous avez de métiers favoris
 - soit afficher vos favoris à l'écran et saisir directement vos réponses en cliquant sur 

Intitulé du métier : _____

Pour quelles raisons avez-vous ajouté ce métier à vos "favoris" ? Qu'est-ce qui vous plaît ?

Pensez-vous qu'il corresponde à vos centres d'intérêts et à votre personnalité ? Pourquoi ?

Quelles « infos » avez-vous sur les débouchés et les perspectives d'emploi pour ce métier ?

Quelle formation permet d'accéder à ce métier ?

Y a-t-il un concours et quelles sont les conditions à remplir pour s'y présenter ?

Où peut-on se former ? Dans votre ville ? Votre région ? Plus loin ?

Ces formations sont-elles payantes ou gratuites ?

Pensez-vous pouvoir accéder à ce métier ? Si oui, quelle formation choisiriez-vous et pourquoi ?

Si vous êtes en 3^{ème} ou en 2^{nde}, quelle devrait être votre orientation l'année prochaine pour pouvoir suivre cette formation ?

Si vous êtes en 1^{ère} ou Terminale, votre filière vous permet-elle d'accéder à cette formation ?

Avez-vous des remarques personnelles, des questions ou des informations à ajouter concernant ce métier ?

Voulez-vous conserver ce métier dans vos favoris ou le supprimer ?

Connectez-vous sur [Inforizon.fr](https://inforizon.fr) et entrez dans Métiers favoris.

Modifiez, si besoin, votre classement.

Supprimez les métiers qui ne vous intéressent plus en cliquant sur 

> Rencontrer un.e professionnel.le

- Pour vraiment connaître un métier qui vous plaît, rien ne peut remplacer la rencontre et le dialogue avec un professionnel qui l'exerce.
Vous trouverez page 15, un document qui vous aidera à préparer une enquête.

Quels métiers aimeriez-vous enquêter ?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

> Mon orientation scolaire...

- Si vous êtes élève de 3^{ème} ou de Seconde

Quel choix d'orientation scolaire souhaitez-vous faire pour l'année prochaine (filière, établissement...)?

Pourquoi ?

- Si vous êtes élève de 1^{ère} ou de Terminale

Quels sont vos choix de formation post-bac ?

(Si vous êtes en terminale, classez-les par ordre de préférence).

Choix 1 :

Choix 2 :

Choix 3 :

Choix 4 :

Choix 5 :

Choix 6 :

Choix 7 :

Choix 8 :

Choix 9 :

Choix 10 :

Pourquoi ?

> Rencontrer un.e conseiller.ère d'orientation, un.e enseignant.e...

Souhaitez-vous rencontrer un.e conseiller.ère d'orientation ?
Si oui, quelles questions aimeriez-vous lui poser ?

Souhaitez-vous avoir un entretien avec votre professeur.e principal.e ou un.e autre enseignant.e ? Si oui, lequel ou la quelle?

Quelles questions aimeriez-vous lui poser ?

> Rencontrer un.e professionnel.le

Des questions pour découvrir un métier

Métier : _____
 Entreprise : _____
 Nom de la personne : _____

1. Environnement professionnel

Pouvez-vous me parler de l'activité de votre entreprise ?

- Son secteur d'activité ?
- Sa taille ?
- Ce qu'elle produit ou les services qu'elle offre ? A qui elle les destine ?
- ...

2. Parcours et formation

Depuis combien de temps exercez-vous ce métier ?

Pour quelles raisons l'avez-vous choisi ?

Avez-vous exercé d'autres métiers avant ?

Quel a été votre parcours de formation ?

Quelles sont, selon vous, les meilleures formations qui préparent à ce métier ?

3. Métier

Pourriez-vous me raconter une de vos journées de travail ?

Quelles sont vos activités principales ?

Y a-t-il des activités que vous faites rarement mais qui sont indispensables ?

Que faut-il savoir faire quand on exerce votre métier ?

- Quelles sont les compétences nécessaires ?
- Quelles qualités faut-il avoir ?
- Quels sont les traits de caractère incompatibles avec votre métier ?

Quels sont vos outils de travail ?

Machines ? Outils ? Véhicules ? Informatique et logiciels ? Outils de communication et télécommunication ?

Quels sont vos liens avec les autres personnes ou services de l'entreprise ?
Travaillez-vous au sein d'une équipe ou en collaboration avec d'autres personnes dans l'entreprise ?

Avez-vous des contacts avec des personnes extérieures à votre entreprise ? Avec d'autres organismes ?

Quelles sont les conditions particulières liées à votre métier comme

- les horaires de travail,
- les déplacements (à la journée ou plusieurs jours ?),
- la tenue vestimentaire,
- une réglementation particulière,
- des consignes de sécurité...

Votre métier a-t-il une influence sur l'organisation de votre vie personnelle ?

Quel est le niveau de salaire dans votre profession ?

- En début de carrière ?
- En fin de carrière ?

4 – Perspectives

Votre métier a-t-il changé ces dernières années ?
Comment pensez-vous qu'il va évoluer dans les années à venir ?

Est-il difficile actuellement de trouver un emploi ?

Y a-t-il des possibilités d'évolution de carrière dans votre entreprise ou vers un autre métier ?
Quels autres métiers pourriez-vous envisager plus tard ?

Conclusion :

Quels conseils pourriez-vous donner à quelqu'un qui choisirait d'exercer votre métier ?