

# JE PRÉPARE MON ORIENTATION

## Fiche 1 : Ce que je sais de moi

Voici des exemples de questions  
à se poser pour avancer dans une  
réflexion sur soi.

### Mes qualités personnelles

Dans la liste ci-contre,  
cochez les qualités dans  
lesquelles vous vous recon-  
naissez le mieux.

Puis, demandez à une per-  
sonne qui vous connaît  
bien (ami, parent...) de  
donner son avis.

- Ce que je pense**
- Curiosité
  - Altruisme
  - Confiance en soi
  - Bonne présentation
  - Calme
  - Tempérament actif et volontaire
  - Goût du risque
  - Sens artistique
  - Connaissances scientifiques
  - Responsable
  - Maîtrise de langue(s) étrangère(s)
  - Connaissances techniques
  - Aisance avec les chiffres
  - Dynamisme
  - Compréhension de l'autre
  - Esprit de synthèse

**Ce que pensent  
les autres**

- Sens du contact
- Facilité d'expression
- Autonome dans le travail
- Sens de l'analyse
- Goût du prestige
- Satisfaction intellectuelle
- Goût pour la discipline
- Patience
- Capable d'initiatives
- Résistance au stress
- Sens créatif
- Esprit méthodique
- Sens du travail en équipe
- Meticuleux/euse
- Résistance physique
- Sens critique

**Ce que je pense**  
**Ce que pensent  
les autres**

### Mes centres d'intérêt

Plus tard, j'aimerais...

- Préserver l'environnement
- Convaincre, négocier
- M'occuper de voyages et de loisirs
- Etre en contact avec le public
- Enquêter, rechercher, analyser l'information
- Travailler en laboratoire
- Etre ingénieur ou cadre
- Travailler à mon compte
- Faire un travail de précision
- Faire du commerce
- Réparer, contrôler, entretenir
- Faire de la recherche
- Travailler au-dehors
- Informer, communiquer
- Aider ou conseiller
- Surveiller, défendre, secourir
- Pratiquer les langues vivantes
- Me déplacer souvent

- M'occuper de personnes âgées
- Travailler au contact de la nature
- M'occuper d'enfants ou d'adolescents
- Gagner beaucoup d'argent
- Manier des chiffres
- Fabriquer, construire, installer
- M'occuper de personnes handicapées
- Travailler dans un bureau
- Exercer une activité artistique
- Exercer une activité sportive
- Soigner
- Enseigner et éduquer
- Organiser, gérer, diriger
- Travailler à l'étranger
- M'occuper d'animaux
- Concevoir, utiliser les technologies modernes
- Travailler un matériau
- Devenir fonctionnaire

# Mes activités extrascolaires

Les activités qui vous passionnent peuvent être des éléments déterminants pour votre avenir professionnel.  
Ne les sous-estimez pas !  
Complétez celles que vous pratiquez.

- Animation : .....
- Activités sportives : .....
- Activités artistiques : .....
- Activités manuelles : .....
- Bénévolat : .....

# Mes résultats scolaires

Je m'évalue en utilisant mes bulletins scolaires :

+ de 16 : Très bien    14 - 16 : Bien    12 - 14 : Assez bien    10 - 12 : Moyen    < 10 : Faible

Domaines	Evaluations	Appréciations des professeurs sur mon travail
Littéraire (français, langues...)	<input type="checkbox"/> TB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> AB <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	<input type="checkbox"/> Bon travail <input type="checkbox"/> Doit poursuivre ses efforts <input type="checkbox"/> Peut mieux faire
Scientifique (math, chimie, SVT...)	<input type="checkbox"/> TB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> AB <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	<input type="checkbox"/> Bon travail <input type="checkbox"/> Doit poursuivre ses efforts <input type="checkbox"/> Peut mieux faire
Economique (histoire-géo, économie...)	<input type="checkbox"/> TB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> AB <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	<input type="checkbox"/> Bon travail <input type="checkbox"/> Doit poursuivre ses efforts <input type="checkbox"/> Peut mieux faire
Technique (pour les bacs techno)	<input type="checkbox"/> TB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> AB <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	<input type="checkbox"/> Bon travail <input type="checkbox"/> Doit poursuivre ses efforts <input type="checkbox"/> Peut mieux faire
Professionnel (pour les bacs pro)	<input type="checkbox"/> TB <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> AB <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	<input type="checkbox"/> Bon travail <input type="checkbox"/> Doit poursuivre ses efforts <input type="checkbox"/> Peut mieux faire

Mes points forts

.....

.....

.....

Mes points à améliorer

.....

.....

.....

## mon 1<sup>er</sup> bilan

- Mes 2 principales qualités
  - .....
  - .....
- Mes 2 principaux centres d'intérêt
  - .....
  - .....
- Mes 2 domaines scolaires où je réussis le mieux
  - .....
  - .....

# Fiche 2 : Ma découverte des métiers

Ce tableau va vous permettre de **comparer votre profil personnel** avec le **profil des métiers choisis**.  
Pour vous aider, utilisez la documentation de votre CDI (kiosque...) ou [www.onisep.fr](http://www.onisep.fr)

Ce que je sais de moi	Ce que je sais des métiers
	Métier 1 : ..... Métier 2 : .....
Mes centres d'intérêt	<p><b>Activités</b> (nature et conditions de travail)</p>
Mes qualités personnelles	<p><b>Profil</b> (qualités et compétences exigées)</p>
<p><b>Durée d'études souhaitées</b></p> <input type="checkbox"/> 2/3 ans après le bac <input type="checkbox"/> + de 3 ans après le bac <input type="checkbox"/> + de 5 ans après le bac	<p><b>Etudes nécessaires</b></p>
Lieux de travail souhaités	<p><b>Débouchés</b> (type d'entreprise, état de l'emploi, salaire)</p>

## mon 2<sup>e</sup> bilan

Métier 1 : .....

ce métier me correspond : 

pourquoi ? .....

Métier 2 : .....

ce métier me correspond : 

pourquoi ? .....

Autres métiers choisis : .....

# Fiche 3 :

## Ma découverte des formations

Formation choisie : .....

Les raisons pour lesquelles je choisis cette formation : .....

Quels débouchés offre cette formation (poursuite d'études, insertion professionnelle, type d'emploi...) ? .....

Que suis-je capable de décider pour réussir dans la formation souhaitée :

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> M'éloigner de ma famille                               | <input type="checkbox"/> Travailler en apprentissage         |
| <input type="checkbox"/> Faire un parcours différent de celui de mes amis       | <input type="checkbox"/> Faire un prêt                       |
| <input type="checkbox"/> Etre interne   | <input type="checkbox"/> Travailler pour financer mes études |
| <input type="checkbox"/> Prendre un logement étudiant                           | <input type="checkbox"/> Faire des études longues            |
| <input type="checkbox"/> Prendre les transports en commun (bus, train...)       | <input type="checkbox"/> Apprendre de nouvelles matières     |
| <input type="checkbox"/> Quitter mon département                                | <input type="checkbox"/> Fournir du travail personnel        |
| <input type="checkbox"/> Etudier à l'étranger                                   | <input type="checkbox"/> Etudier à la bibliothèque           |
| <input type="checkbox"/> Etudier davantage (le soir, le week-end, les vacances) | <input type="checkbox"/> Autres : .....                      |
| <input type="checkbox"/> Faire des stages                                       | .....  |
| <input type="checkbox"/> Suivre des cours de soutien                            | .....  |

Ce que mes parents et amis pensent de ce projet ? .....

J'envisage aussi d'autres formations : .....

### mon 3<sup>e</sup> bilan

mon projet de formation : .....

mes attentes : .....