

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.

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 je pense

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
Méticuleux/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...)	☐ TB ☐ B ☐ AB ☐ M ☐ F	☐ Bon travail ☐ Doit poursuivre ses efforts ☐ Peut mieux faire
Scientifique (math, chimie, SVT...)	☐ TB ☐ B ☐ AB ☐ M ☐ F	☐ Bon travail ☐ Doit poursuivre ses efforts ☐ Peut mieux faire
Economique (histoire-géo, économie...)	☐ TB ☐ B ☐ AB ☐ M ☐ F	☐ Bon travail ☐ Doit poursuivre ses efforts ☐ Peut mieux faire
Technique (pour les bacs techno)	☐ TB ☐ B ☐ AB ☐ M ☐ F	☐ Bon travail ☐ Doit poursuivre ses efforts ☐ Peut mieux faire
Professionnel (pour les bacs pro)	☐ TB ☐ B ☐ AB ☐ M ☐ F	☐ Bon travail ☐ Doit poursuivre ses efforts ☐ Peut mieux faire

Mes points forts

Mes points à améliorer

mon 1^{er} 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

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

mon 2^e 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 :

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

Ce que mes parents et amis pensent de ce projet ?

J'envisage aussi d'autres formations :

**mon 3^e
bilan**

mon projet de formation :

mes attentes :