

2. En vous aidant de vos proches, choisir 3 qualités qui vous caractérisent :

- | | | |
|------------------|-----------------|---------------------|
| 1. Accessible | 17. Diplomate | 33. Optimiste |
| 2. Analytique | 18. Dynamique | 34. Organisé |
| 3. Aidant | 19. Efficace | 35. Ouvert d'esprit |
| 4. Ambitieux | 20. Exemplaire | 36. Passionné |
| 5. Astucieux | 21. Expérimenté | 37. Perfectionniste |
| 6. Bricoleur | 22. Fiable | 38. Polyvalent |
| 7. Calme | 23. Flexible | 39. Réfléchi |
| 8. Charismatique | 24. Honnête | 40. Rigoureux |
| 9. Communicatif | 25. Indépendant | 41. Souriant |
| 10. Constructif | 26. Intelligent | 42. Travailleur |
| 11. Convaincant | 27. Inventif | 43. Volontaire |
| 12. Coopératif | 28. Leader | 44. |
| 13. Courageux | 29. Loyal | |
| 14. Combatif | 30. Minutieux | |
| 15. Créatif | 31. Motivé | |
| 16. Curieux | 32. Observateur | |

3. En vous aidant de vos proches, choisir 3 défauts qui vous caractérisent :

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. Anxieux | 24. Paresseux |
| 2. Autoritaire | 25. Prétentieux |
| 3. Arrogant | 26. Rancunier |
| 4. Brouillon | 27. Susceptible |
| 5. Calculateur | 28. Têtu. |
| 6. Capricieux | 29. ... |
| 7. Colérique | |
| 8. Désordonné | |
| 9. Égocentrique | |
| 10. Émotif | |
| 11. Envahissant | |
| 12. Hésitant | |
| 13. Familier | |
| 14. Immature | |
| 15. Imprudent | |
| 16. Lent | |
| 17. Impatient | |
| 18. Impulsif | |
| 19. Influençable | |
| 20. Instable | |
| 21. Irresponsable | |
| 22. Nonchalant | |
| 23. Obstiné | |

4. Décrire mes rêves et projets à court terme puis à long terme.

Ex : formation ? études longues ? voyages ? créations d'entreprise ? reprise de l'affaire familiale ? etc.

Projets à court terme	Liste des freins, des difficultés à lever
.....
.....
Projets à long terme	Liste des freins, des difficultés à lever
.....
.....

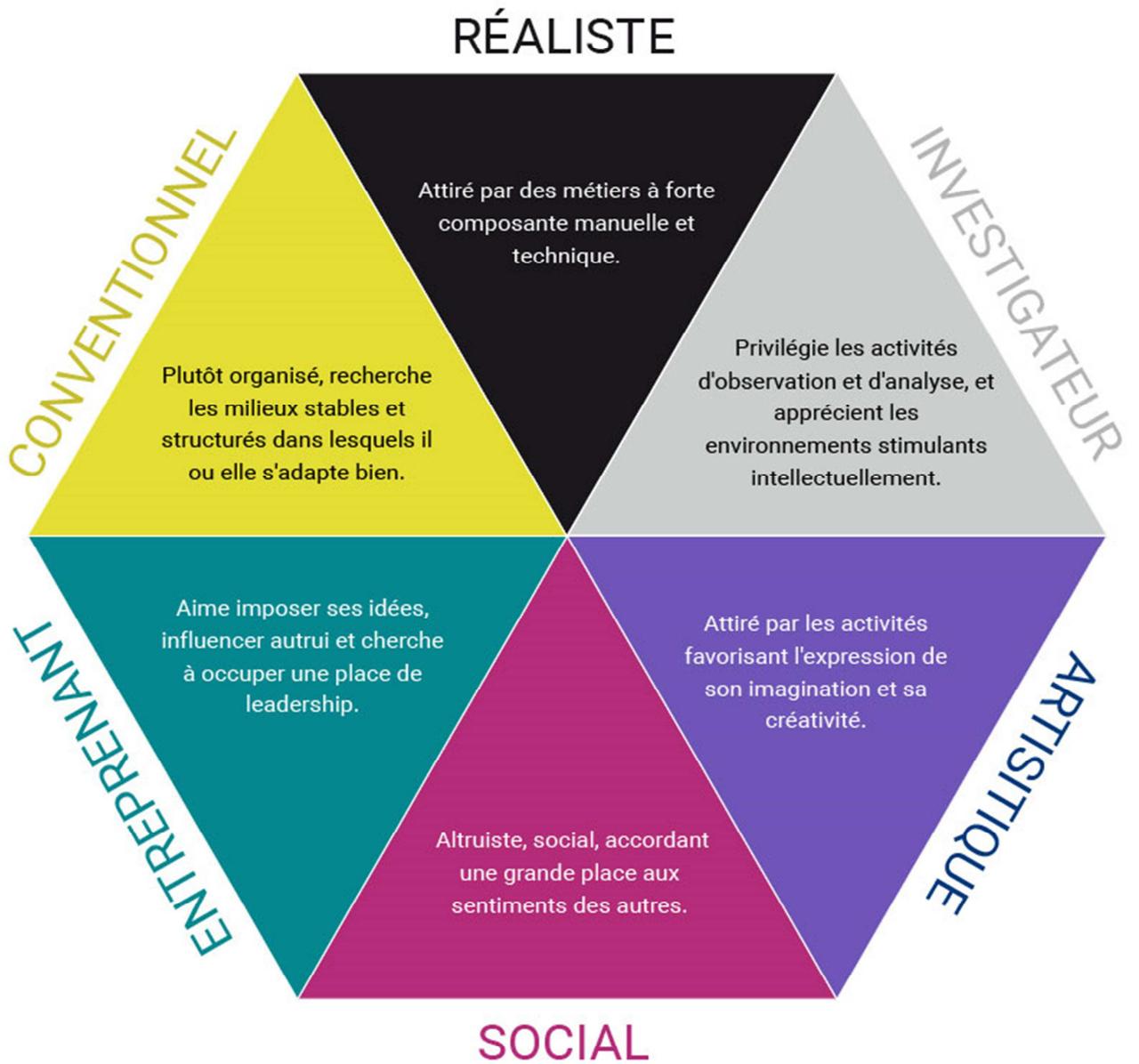
II. Prendre conscience de mes capacités

5. Sélectionner les 3 formes d'intelligence que je privilégie au quotidien :

<p>Intelligence verbo-linguistique</p> <p>ABC</p> <p>Capacité à penser, saisir et exprimer des idées. Exemples : écrivains, poètes, traducteurs, interprètes, journalistes, avocats, ...</p>		<p>Intelligence naturaliste-écologiste</p> <p></p> <p>Capacité à observer, reconnaître, et classer la nature. Exemples : explorateurs, botanistes, archéologues, zoologistes, ...</p>	
<p>Intelligence corporelle-kinesthésique</p> <p></p> <p>Capacité à utiliser son corps, à s'exprimer physiquement. Exemples : danseurs, athlètes, artisans, chirurgiens, ...</p>		<p>Intelligence musico-rythmique</p> <p></p> <p>Capacité à reconnaître, interpréter, et créer des musiques, rythmes... Exemples : compositeurs, chanteurs, musiciens, professeurs de musique, accordeurs, ...</p>	
<p>Intelligence interpersonnelle</p> <p></p> <p>Capacité à agir et réagir avec les autres, aider, collaborer, partager. Exemples : commerçants, politiciens, enseignants, managers, chef d'entreprise, ...</p>		<p>Intelligence logico-mathématique</p> <p>123</p> <p>Capacité à raisonner, calculer, compter, résoudre des problèmes. Exemples : scientifiques, ingénieurs, savants, ...</p>	
<p>Intelligence visuelle / spatiale</p> <p> LES IMAGES</p> <p>Capacité à percevoir et se représenter le monde. Exemples : peintres, photographes, architectes, pilotes, dentistes, ...</p>		<p>Intelligence intrapersonnelle</p> <p> SOI</p> <p>Capacité à se connaître, à s'introspecter, à être intuitif. Exemples : chercheurs, entrepreneurs, romanciers, ...</p>	

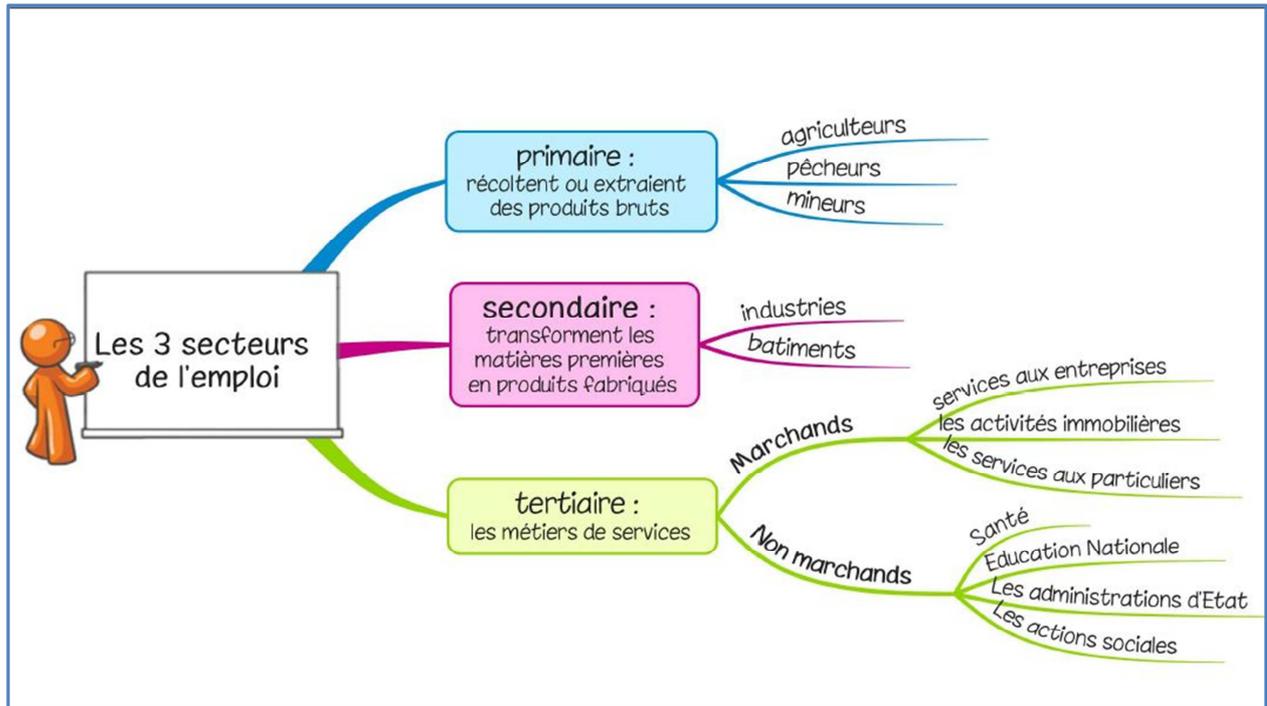
- a.
- b.
- c.

6. Sélectionner les 3 profils vous correspondant le mieux et associez-y l'une de vos qualités déterminée dans la question 2:



- a. _____
- b. _____
- c. _____

III. S'informer sur les métiers qui m'intéressent



7. Construire la liste des métiers qui m'intéressent.

Liste des métiers	Identifier le secteur d'activité
a.	<input type="checkbox"/> Primaire <input type="checkbox"/> Secondaire <input type="checkbox"/> Tertiaire
b.	<input type="checkbox"/> Primaire <input type="checkbox"/> Secondaire <input type="checkbox"/> Tertiaire
c.	<input type="checkbox"/> Primaire <input type="checkbox"/> Secondaire <input type="checkbox"/> Tertiaire

8. Trouver un métier pour chaque secteur d'activités (kiosque ONISEP du CDI).

 Hôtellerie – Tourisme – Sports	 Environnement – Agriculture	 Information – Communication	 Industries
--	---	--	---

 Bâtiment – Travaux publics	 Droit – Justice – Sécurité	 Maths – Physique	 Finance – Banque
 Chimie – Biologie	 Arts – Spectacles	 Multimédia – Audiovisuel	 Economie – Gestion
 Santé – Social	 Fonction publique	 Commerce – Transports – Logistique	 Lettres – Sciences humaines

9. A partir des vidéos Métiers sur ONISEP-TV, construire une fiche-métier.

Nom du métier :



NATURE DU MÉTIER

Que faites-vous ?

.....

Quels outils, instruments ou équipements utilisez-vous ? :



.....



CONDITIONS DE TRAVAIL

Où travaillez-vous ? (Chantier, usine, magasin, bureau, collectivité...) :

.....

Avez-vous des déplacements ?



.....

Dans quelle atmosphère travaillez-vous (chaleur, bruit, poussière, humidité, ...) ?

.....
.....



Les activités physiques sont-elles importantes (lever des objets lourds, s'accroupir, rester debout/assis) ?

.....
.....

Quels sont vos horaires de travail ?

.....
.....



Dans ce métier, peut-on travailler de nuit ?

.....

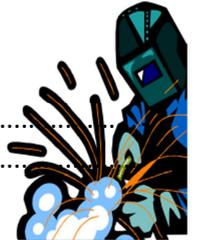


Est-ce un travail individuel ou en équipe ?

.....

Ce métier comporte-t-il des risques ? Si oui, décris-les

.....
.....



CONDITIONS À REMPLIR POUR EXERCER CE METIER



Pour exercer ce métier, quelles qualités sont nécessaires ?

.....
.....

Quel(s) diplôme(s) permettent d'exercer cette profession ?

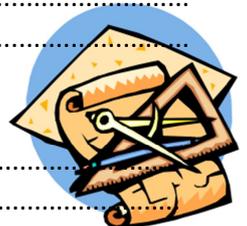
.....
.....

Y a-t-il plusieurs parcours possibles pour accéder à ce métier ? (si oui lesquels ?)

.....
.....

Avez-vous choisi ce travail et comment avez-vous été amené à l'exercer ?

.....
.....



IV. S'informer sur les formations possibles.

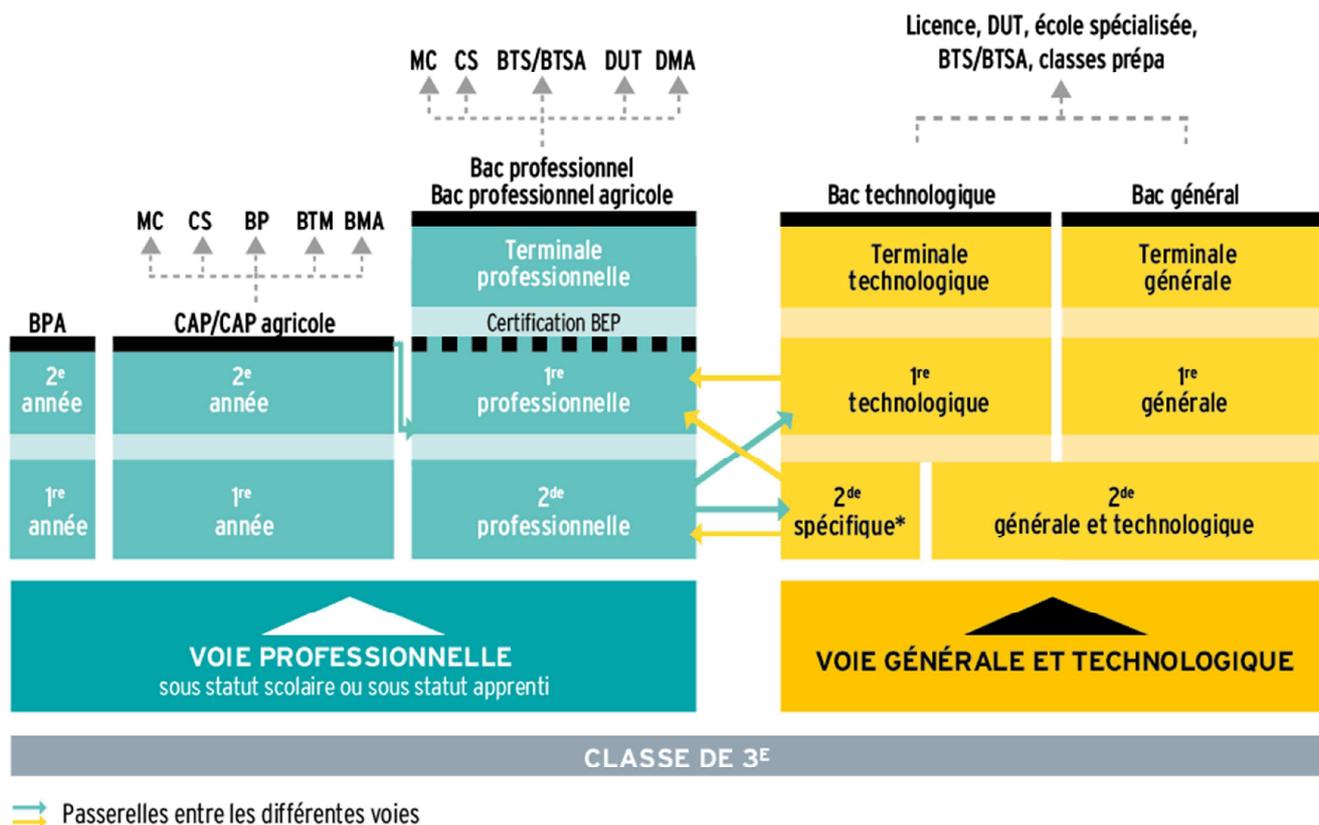


Schéma des études

10. Programmer mes démarches

	Mois, année	Principales avancées
Sites dédiés à l'orientation www.onisep.fr www.ac-toulouse.fr (rubrique orientation)		
Documents au CDI et dans la rubrique <u>Orientation</u> de l'ENT		
Prise de rendez-vous à la Vie scolaire pour rencontrer la psychologue de l'orientation au Collège		
Questionnaire d'intérêt au centre d'information et d'orientation (CIO de Cahors ou de Figeac)		
Rencontres avec des professionnels		
Journées portes ouvertes et des mini-stages dans différents lycées (en février-mars)		