

Mon Projet Personnel d'Orientation



L'Orientation, c'est la capacité à se projeter dans l'avenir, à identifier le type d'activité socio-économique qui plairait, et l'itinéraire de formation à suivre. Mais c'est aussi la capacité à mettre les moyens pour y parvenir

Classe de 2^{nde}

Nom, Prénom :

Classe :

Professeur principal :

Lycée Jean-Marie de La Mennais, Retiers

Année :

*Réalisé par C. Epailard, professeur documentaliste ;
les professeurs principaux de 2^{nde} et des parents d'élèves*

Sommaire

Apprendre à se connaître pour construire son projet d'orientation	<i>page 3</i>
Réflexion sur ta scolarité	<i>page 6</i>
Apprendre à s'informer pour construire son projet d'orientation	<i>page 10</i>
Connaître ses intérêts	<i>page 10</i>
Connaître les métiers	<i>page 14</i>
Connaître les études et les diplômes	<i>page 16</i>
Bilan personnel	<i>page 18</i>
Connaître les filières	<i>page 19</i>
Connaître les sigles	<i>page 28</i>
Connaître les organismes	<i>page 32</i>
Organismes et contacts ressources	<i>page 34</i>
Agenda	<i>page 37</i>

Apprendre à se connaître pour construire son projet d'orientation

Réflexion personnelle sur l'école en général...

L'école est une activité importante, elle est obligatoire jusqu'à 16 ans, elle est poursuivie par une majorité d'entre vous (environ 70%) jusqu'à l'âge de 19 ans et souvent davantage.

Quelle valeur accordes-tu à l'école?

Termine les phrases suivantes en notant la première idée qui te vient à l'esprit : ce peut-être un mot, une courte phrase.

Je viens au lycée parce que...
Moi, je pense que l'école....
Mes parents pensent que l'école....
Mes parents attendent de moi que l'école...
Quand je suis content à l'école, c'est parce que....
Quand "j'en ai marre", c'est parce que...
Si j'avais le choix...
Je pense que j'irais à l'école jusqu'à l'âge de....
Quand j'étais petit, je voulais devenir...
Moi, aujourd'hui, je rêve de devenir...

Réflexion sur ta personnalité...

Entoure les qualificatifs qui te correspondent :

Curieux	Responsable	Malin	Débrouillard	Audacieux	Ambitieux
Actif	Dynamique	Solitaire	Serviable	Coopérant	Persévérant
Courageux	Téméraire	Calme	Soigneux	Minutieux	Aimable
Patient	Souriant	Fonceur	Autonome	Créatif	Original
Rêveur	Idéaliste	Habile	Adroit	Fort	Rapide
Vif	Précis	Agile	Coordonné	Sensible	Émotif

Tu peux ajouter d'autres qualificatifs :

.....
.....
.....

Indique les points forts de ta personnalité et les points faibles

Points forts

-
-
-

Points faibles

-
-
-

Ce que tu aimerais changer ou améliorer dans ta personnalité :

.....
.....
.....

Sur la page suivante, sélectionne au moins 5 activités que tu aimes faire

1. Les progrès de la biologie et de la médecine m'intéressent
2. J'aime la rigueur et la précision
3. J'aime ce qui est concret
4. Je suis organisé et je suis persévérant
5. J'aime me dépenser physiquement
6. Je veux pouvoir organiser facilement ma vie privée et mes loisirs
7. J'aime être écouté et convaincre
8. J'aime être dehors et ne crains pas le mauvais temps
9. J'aime les activités sédentaires et calmes
10. Je suis curieux, j'aime approfondir et en savoir toujours plus
11. Je suis ordonné et méthodique
12. J'ai une bonne mémoire
13. J'accepte de faire des études longues et difficiles
14. J'accepte de me remettre en cause, j'admets un avis contraire au mien
15. J'aime ce qui est beau, j'aime exprimer mes goûts personnels
16. Je souhaite être plus tard à un poste de commandement
17. J'aime ou j'aimerais pouvoir m'exprimer, discuter
18. J'ai une bonne santé
19. Les efforts physiques me sont pénibles
20. Je suis diplomate, je sais faire admettre mes idées
21. Les autres me trouvent généralement sociable
22. J'aime vivre au rythme de la nature ou dans un cadre naturel
23. J'aime bouger, je supporte difficilement de rester longtemps à la même place
24. Je n'aime pas la monotonie
25. Je peux rester plus longtemps que prévu à la même tâche
26. J'aimerais avoir l'occasion de m'exprimer dans une langue étrangère
27. J'accepte d'être sous les ordres d'un responsable
28. Je compte bien, j'aime les chiffres
29. Je pense être capable de me dévouer
30. Je peux réaliser moi-même des objets
31. Je suis capable de me poser des questions pour résoudre une difficulté
32. J'aime écrire, exprimer mes idées
33. Je n'ai pas peur de la souffrance ou de la maladie des autres
34. Je sais utiliser mon expérience pour comprendre une situation nouvelle
35. Je veux parvenir au plus haut niveau de connaissance dans un domaine déterminé (médical, littéraire, historique...)
36. Je souhaite que ma carrière se déroule dans un cadre qui m'offre une sécurité et ne m'oblige pas à vivre dans un système trop compétitif
37. J'aime avoir une grande liberté d'action
38. Le risque ne me fait pas peur
39. Je suis méticuleux, soigneux, précis, patient
40. J'aime les responsabilités
41. Des conditions de travail pénibles ne me découragent pas quand j'aime ce que je fais
42. J'aime les contacts humains, les relations avec les autres
43. Je souhaite accéder à une bonne position dans l'échelle sociale
44. Je m'intéresse aux cultures des pays étrangers
45. Je m'intéresse à beaucoup de choses
46. J'aime le bricolage
47. Je suis capable d'animer ou de diriger un groupe
48. Je suis doué pour le sport
49. Je suis attiré par la recherche scientifique
50. J'exerce une activité artistique pendant mes loisirs
51. Je suis intéressé par les affaires sociales, politiques
52. J'aime démonter des appareils, rechercher des pannes, réparer, résoudre des problèmes techniques, pratiques
53. Je m'intéresse aux marginaux, aux problèmes posés par la délinquance
54. Je suis attiré par les sciences naturelles (biologie, géologie, météorologie...)
55. Je me sens concerné par les problèmes de justice
56. Je veux aider ce qui en ont besoin
57. Je me sens capable d'être patient avec les gens
58. Je sais prendre des initiatives
59. Je souhaite avoir une vie organisée dans un cadre confortable
60. Je m'adapte facilement aux autres, je suis souple
61. Je ne crains pas l'insécurité financière
62. J'aime lire, j'aime apprendre, m'informer en permanence
63. J'aime voyager
64. Ne pas rentrer chez moi tous les soirs ne me gênerait pas
65. Je m'intéresse au fonctionnement des appareils (électriques, électroniques, mécaniques...)
66. J'aime travailler un matériau précis (bois, cuir, verre, métal...)
67. J'aime diriger, commander, organiser
68. Je pense être capable d'écouter les autres
69. Je suis débrouillard
70. Je souhaite intéresser les autres, j'aime leur transmettre des informations et des connaissances et apporter quelque chose
71. Je voudrais parvenir à exprimer ce que je ressens à travers des œuvres artistiques
72. J'ai besoin de rencontrer des gens variés et nombreux
73. J'aimerais conduire, passer du temps dans les moyens de transport (avion, train...)
74. J'aime me servir de mes mains, utiliser des outils ou des machines
75. J'aime faire des expériences (physique, chimie, biologie...)
76. Je m'intéresse à la nature, aux animaux (faire naître, faire pousser...)
77. Je suis doué en langues
78. Je me sens concerné par les besoins des autres dans les domaines éducatifs et sociaux
79. J'ai envie d'avoir beaucoup d'argent
80. J'aime la peinture ou la poésie ou la musique
81. J'ai peur de prendre la parole en groupe
82. Je suis anxieux
83. Je me mets facilement en colère
84. Travailler seul ne me dérange pas
85. J'aime être en groupe
86. Je me préoccupe des problèmes des autres
87. Je ne supporte pas l'autorité
88. Je sais garder mon calme dans les situations difficiles
89. Je m'exprime volontiers oralement
90. Je sais me rendre disponible
91. J'ai le sens de l'observation

Réflexion sur ta scolarité

TRIMESTRE 1

Il est difficile de s'évaluer soi-même. L'idée que tu te fais de tes compétences scolaires ou de tes résultats par matière peut t'aider à faire le point.

Pour chaque discipline scolaire, estime tes compétences en mettant une croix dans les colonnes blanches sans te référer à tes notes scolaires.

Tes professeurs pourront t'aider en complétant les colonnes grises du tableau. Tu pourras ainsi comparer tes appréciations à celles de tes professeurs.

	Mes moyennes	Moyenne de la classe	Très faible	Faible	Moyen	Bon	Excellent
Français							
Mathématiques							
Histoire géographie							
Langue vivante 1							
Langue vivante 2							
Physique chimie							
SVT							
EPS							
Option : latin							
Enseignement de détermination MPI ou SES							
ECJS							

Bilan

Cite les disciplines pour lesquelles ton appréciation est différente de celle de tes professeurs et donne une explication :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Indique les points forts de ta scolarité et les points faibles

Points forts

Points faibles

-
-
-

-
-
-

Ce que tu aimerais changer ou améliorer dans ta scolarité :

.....
.....
.....

L'analyse de chaque trimestre
Réponds aux questions suivantes concernant ce trimestre

	1^{er} trimestre
<i>Dans quelles matières penses-tu avoir progressé?</i>	
<i>Dans quelles matières penses-tu avoir été régulier?</i>	
<i>Dans quelles matières penses-tu avoir régressé?</i>	

Commentaires personnels :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Signature des parents :

Le suivi personnel de ta scolarité

TRIMESTRE 2

Complète le tableau suivant en indiquant tes moyennes ainsi que les moyennes générales de la classe à la fin de chaque trimestre, après chaque conseil de classe.

Disciplines	2 ^{ème} trimestre		Coefficients selon les filières		
	Mes moyennes	Moyennes de la classe	L	S	ES
Français			Coef : 5	Coef : 4	Coef : 4
Mathématiques			Coef : 2	Coef : 7	Coef : 5
Histoire géographique			Coef : 4	Coef : 3	Coef : 5
Langue vivante 1			Coef : 4	Coef : 3	Coef : 3
Langue vivante 2			Coef : 4	Coef : 2	Coef : 3
SES					Coef : 7
Physique chimie			Coef : 2	Coef : 6	
SVT			Coef : 2	Coef : 6	Coef : 2
EPS			Coef : 2	Coef : 2	Coef : 2
Option					
Enseignement de détermination			23	33	31

L'analyse de chaque trimestre

Réponds aux questions suivantes concernant ce trimestre

	2 ^{ème} trimestre
<i>Dans quelles matières penses-tu avoir progressé?</i>	
<i>Dans quelles matières penses-tu avoir été régulier?</i>	
<i>Dans quelles matières penses-tu avoir régressé?</i>	

Signatures des parents :

Le suivi personnel de ta scolarité

TRIMESTRE 3

Complète le tableau suivant en indiquant tes moyennes ainsi que les moyennes générales de la classe à la fin de chaque trimestre, après chaque conseil de classe.

Disciplines	3 ^{ème} trimestre		Coefficients selon les filières		
	Mes moyennes	Moyennes de la classe	L	S	ES
Français			Coef : 5	Coef : 4	Coef : 4
Mathématiques			Coef : 2	Coef : 7	Coef : 5
Histoire géographique			Coef : 4	Coef : 3	Coef : 5
Langue vivante 1			Coef : 4	Coef : 3	Coef : 3
Langue vivante 2			Coef : 4	Coef : 2	Coef : 3
SES					Coef : 7
Physique chimie			Coef : 2	Coef : 6	
SVT			Coef : 2	Coef : 6	Coef : 2
EPS			Coef : 2	Coef : 2	Coef : 2
Option					
Enseignement de détermination			23	33	31

L'analyse de chaque trimestre

Réponds aux questions suivantes concernant ce trimestre

	3 ^{ème} trimestre
<i>Dans quelles matières penses-tu avoir progressé?</i>	
<i>Dans quelles matières penses-tu avoir été régulier?</i>	
<i>Dans quelles matières penses-tu avoir régressé?</i>	

Signatures des parents :

Apprendre à s'informer pour construire son projet d'orientation

☞ Connaître ses intérêts pour construire son projet

Coche dans cette liste 4 centres d'intérêts qui t'attirent :

- | | |
|--|--|
| A <input type="checkbox"/> Soigner | P <input type="checkbox"/> Travailler en laboratoire |
| B <input type="checkbox"/> Aider ou conseiller | Q <input type="checkbox"/> Faire un travail de précision |
| C <input type="checkbox"/> Enseigner ou éduquer, m'occuper d'enfants ou des jeunes | R <input type="checkbox"/> Travailler un matériau |
| D <input type="checkbox"/> Informer les autres | S <input type="checkbox"/> Etre technicien |
| E <input type="checkbox"/> M'occuper des voyages et des loisirs | T <input type="checkbox"/> Faire de la recherche |
| F <input type="checkbox"/> Surveiller, défendre, secourir | U <input type="checkbox"/> Exercer un métier artistique |
| G <input type="checkbox"/> Exercer une activité physique ou sportive | V <input type="checkbox"/> Travailler en équipe |
| H <input type="checkbox"/> Me déplacer souvent | W <input type="checkbox"/> Travailler à mon compte ou de façon Indépendante |
| I <input type="checkbox"/> Etre en contact avec le public | X <input type="checkbox"/> Avoir des responsabilités (organiser, diriger) |
| J <input type="checkbox"/> Pratiquer les langues vivantes ou travailler à l'étranger | Y <input type="checkbox"/> Rechercher une activité qui offre la sécurité de l'emploi |
| K <input type="checkbox"/> Faire du commerce | |
| L <input type="checkbox"/> Travailler en contact avec la nature ou m'occuper d'animaux | |
| M <input type="checkbox"/> Travailler au dehors | |
| N <input type="checkbox"/> Travailler dans un bureau | |
| O <input type="checkbox"/> Manier les chiffres | |

A l'aide des réponses de la page 5 et de la page 10, aide-toi du tableau ci-dessous pour comprendre tes résultats.

A chaque activité proposée (page 5) correspond un centre d'intérêt (page 10)

A- Soigner	1	29	33	54	57	68	88	90	91
B- Aider ou conseiller	29	31	42	56	57	68	78	86	90
C- Enseigner ou éduquer, m'occuper d'enfants ou des jeunes	7	14	42	47	53	57	70	78	90
D- Informer les autres	7	10	42	57	62	68	70	72	89
E- M'occuper des voyages et des loisirs	24	26	42	44	45	57	63	64	72
F- Surveiller, défendre, secourir	5	8	23	27	38	41	48	55	90
G- Exercer une activité physique ou sportive	5	8	18	22	23	38	41	48	
H- Me déplacer souvent	18	23	63	64	69	72	73	90	
I- Etre en contact avec le public	7	17	21	42	57	60	68	72	89
J- Pratiquer les langues vivantes ou travailler à l'étranger	12	13	26	42	44	63	77	89	
K- Faire du commerce	20	21	28	42	57	58	68	72	89
L- Travailler en contact avec la nature ou m'occuper d'animaux	3	5	8	22	41	54	76	84	91
M- Travailler au dehors	3	5	8	18	22	23	41	74	
N- Travailler dans un bureau	6	9	11	25	27	28	36	39	90
O- Manier les chiffres	2	4	9	11	12	13	28	34	
P- Travailler en laboratoire	2	13	31	39	49	54	65	75	91
Q- Faire un travail de précision	2	3	11	25	39	52	65	74	88
R- Travailler un matériau	3	15	30	31	39	41	46	66	74
S- Etre technicien	27	30	31	34	41	46	52	58	74
T- Faire de la recherche	1	10	13	31	34	35	43	49	62
U- Exercer un métier artistique	15	37	50	61	66	71	80	84	89
V- Travailler en équipe	14	21	27	47	57	60	68	85	88
W- Travailler à mon compte ou de façon indépendante	25	37	38	40	67	69	84	87	90
X- Avoir des responsabilités	13	16	31	34	37	40	43	67	79
Y- Rechercher une activité qui offre la sécurité de l'emploi	6	9	27	36	59	90			

☞ **Connaître les métiers**

Parmi les métiers que tu as retenus, note celui qui t'intéresse le plus :

.....

Connais-tu des personnes de ton entourage qui exercent ce métier?

.....
.....
.....

Réponds aux questions suivantes à l'aide des fiches métiers,

Ceci va te permettre d'avoir une première approche de ce métier, tu peux également t'appuyer sur des rencontres avec des professionnels pour avoir une représentation plus précise et concrète de ce métier.

Tu pourras utiliser ce questionnaire pour différents métiers...

1. Qu'est-ce qui t'attire dans ce métier?

.....
.....
.....

2. Quelles sont les caractéristiques de ce métier?

.....
.....
.....

3. Quelles sont les compétences requises pour l'exercer?

.....
.....
.....

4. Quelles sont les qualités physiques et morales pour exercer ce métier?

.....
.....
.....

5. Quels sont les avantages de ce métier?

.....
.....
.....

6. Quels sont les inconvénients?

.....
.....
.....

7. Ce métier offre-t-il de bons débouchés (situation du marché de l'emploi...)?

.....
.....
.....

8. Quelles sont les évolutions de carrière (spécialisations...)?

.....
.....
.....

Commentaires personnels :

☞ **Connaître les études, les diplômes**

Avant même de choisir un métier, il faut surtout choisir une filière pour poursuivre tes études et atteindre ton objectif professionnel...

En t'appuyant sur les trois premiers métiers choisis (page 12), réponds aux questions suivantes :

Métier 1 :

1. Quelles voies peut-on envisager à partir de la 3^{ème} pour poursuivre les études qui te permettront d'accéder au métier que tu as choisi ? *(filières générales, technologiques ou professionnelles)*

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Quels diplômes ou formations sont conseillés pour exercer le métier que tu as choisi?

.....
.....
.....

Métier 2 :

1. Quelles voies peut-on envisager à partir de la 3^{ème} pour poursuivre les études qui te permettront d'accéder au métier que tu as choisi ? *(filières générales, technologiques ou professionnelles)*

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Quels diplômes ou formations sont conseillés pour exercer le métier que tu as choisi?

.....
.....
.....

Métier 3 :

1. Quelles voies peut-on envisager à partir de la 3^{ème} pour poursuivre les études qui te permettront d'accéder au métier que tu as choisi ?(*filières générales, technologiques ou professionnelles*)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Quels diplômes ou formations sont conseillés pour exercer le métier que tu as choisi?

.....
.....
.....

Métier 4 :

1. Quelles voies peut-on envisager à partir de la 3^{ème} pour poursuivre les études qui te permettront d'accéder au métier que tu as choisi ?(*filières générales, technologiques ou professionnelles*)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Quels diplômes ou formations sont conseillés pour exercer le métier que tu as choisi?

.....
.....
.....

Bilan personnel

Après avoir effectué ces différentes recherches et après chaque trimestre, dresse le bilan en mettant en relation ton projet personnel, tes résultats scolaires et le métier que tu souhaites exercer... Pour cela, aide -toi des questions suivantes...

TRIMESTRE 1

Mes résultats dans les différentes disciplines nécessaires sont-ils suffisants pour me permettre de m'orienter vers le métier que je souhaite exercer?

Quels objectifs me fixer pour poursuivre ou améliorer mes résultats?

Ai-je bien observé en envisagé toutes les solutions possibles?

TRIMESTRE 2

Mes résultats, dans les différentes disciplines nécessaires sont-ils suffisants pour me permettre de m'orienter vers le métier que je souhaite exercer?

Quels objectifs me fixer pour poursuivre ou améliorer mes résultats?

Ai-je bien observé toutes les solutions possibles?

TRIMESTRE 3

Mes résultats, dans les différentes disciplines nécessaires sont-ils suffisants pour me permettre de m'orienter vers le métier que je souhaite exercer?

Quels objectifs me fixer pour poursuivre ou améliorer mes résultats?

Ai-je bien observé toutes les solutions possibles?

Connaître les filières

Pour pouvoir construire ton projet personnel d'orientation, il est nécessaire de bien connaître les filières que tu peux suivre... 3 bac généraux et 6 bacs technologiques s'offrent à toi, pour faire le bon choix en fonction de ton profil, de tes aptitudes et de tes objectifs professionnels, il est important de répondre à ces quelques questions!

➤ Un Bac général

Le BAC général ES =

Quelles sont les disciplines à fort coefficient?

..... Coefficient :
..... Coefficient :
..... Coefficient :
..... Coefficient :

Vers quels domaines possibles peut-on s'orienter après un bac ES?

1).....
2).....
3).....
4).....

Pour chaque domaine choisi, combien d'années d'études faut-il envisager?

1).....
.....
2).....
.....
3).....
.....
4).....
.....

Quels sont les débouchés possibles? (les métiers)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Commentaires personnels :

Le BAC général S =

Quelles sont les disciplines à fort coefficient?

..... Coefficient :
..... Coefficient :
..... Coefficient :
..... Coefficient :

Vers quels domaines possibles peut-on s'orienter après un bac S?

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....

Pour chaque domaine choisi, combien d'années d'études faut-il envisager?

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....

Quels sont les débouchés possibles? (les métiers)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Commentaires personnels :

➤ **Un Bac technologique**

Le BAC technologique ST2S =

Quelles sont les disciplines à fort coefficient?

..... Coefficient :
..... Coefficient :
..... Coefficient :
..... Coefficient :

Vers quels domaines possibles peut-on s'orienter après un bac ST2S?

1).....
2).....
3).....
4).....

Pour chaque domaine choisi, combien d'années d'études faut-il envisager?

1).....
.....
2).....
.....
3).....
.....
4).....
.....

Quels sont les débouchés possibles? (les métiers)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Commentaires personnels :

Le BAC technologique STG =

Quelles sont les disciplines à fort coefficient?

..... Coefficient :
..... Coefficient :
..... Coefficient :
..... Coefficient :

Vers quels domaines possibles peut-on s'orienter après un bac STG?

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....

Pour chaque domaine choisi, combien d'années d'études faut-il envisager?

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....

Quels sont les débouchés possibles? (les métiers)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Commentaires personnels :

Le BAC technologique STI =

Quelles sont les disciplines à fort coefficient?

..... Coefficient :
..... Coefficient :
..... Coefficient :
..... Coefficient :

Vers quels domaines possibles peut-on s'orienter après un bac STI?

1).....
2).....
3).....
4).....

Pour chaque domaine choisi, combien d'années d'études faut-il envisager?

1).....
.....
2).....
.....
3).....
.....
4).....
.....

Quels sont les débouchés possibles? (les métiers)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Commentaires personnels :

Le BAC technologique STL =

Quelles sont les disciplines à fort coefficient?

..... Coefficient :
..... Coefficient :
..... Coefficient :
..... Coefficient :

Vers quels domaines possibles peut-on s'orienter après un bac STL?

1).....
2).....
3).....
4).....

Pour chaque domaine choisi, combien d'années d'études faut-il envisager?

1).....
.....
2).....
.....
3).....
.....
4).....
.....

Quels sont les débouchés possibles? (les métiers)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Commentaires personnels :

Le BAC technologique hôtellerie

Quelles sont les disciplines à fort coefficient?

..... Coefficient :
..... Coefficient :
..... Coefficient :
..... Coefficient :

Vers quels domaines possibles peut-on s'orienter après un bac technologique hôtellerie?

1).....
2).....
3).....
4).....

Pour chaque domaine choisi, combien d'années d'études faut-il envisager?

1).....
.....
2).....
.....
3).....
.....
4).....
.....

Quels sont les débouchés possibles? (les métiers)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Commentaires personnels :

Le BAC technologique STAV =

Quelles sont les disciplines à fort coefficient?

..... Coefficient :
..... Coefficient :
..... Coefficient :
..... Coefficient :

Vers quels domaines possibles peut-on s'orienter après un bac technologique STAV?

1).....
2).....
3).....
4).....

Pour chaque domaine choisi, combien d'années d'études faut-il envisager?

1).....
.....
2).....
.....
3).....
.....
4).....
.....

Quels sont les débouchés possibles? (les métiers)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Commentaires personnels :

Connaître les sigles

Pour choisir une orientation, tu seras confronté à de nombreux sigles, en voici quelques uns importants à connaître :

➤ **BTS**

Signification :

Nombre d'années d'études :

Lieu de formation :

Diplôme obtenu :

Poursuite d'étude éventuelle :

.....
.....
.....
.....

Quel BTS pourrait correspondre à ton projet professionnel?

.....
.....
.....
.....

Commentaires personnels :

➤ **DUT**

Signification :

Nombre d'années d'études :

Lieu de formation :

Diplôme obtenu :

Poursuite d'étude éventuelle :

.....
.....
.....
.....

Quel IUT pourrait correspondre à ton projet professionnel?

.....
.....
.....
.....

Commentaires personnels :

➤ **LMD**

Signification :

Nombre d'années d'études :

Lieu de formation :

Diplômes obtenus :

Poursuite d'étude éventuelle :

.....
.....
.....
.....

Quelle filière universitaire pourrait correspondre à ton projet professionnel?

.....
.....
.....
.....

Commentaires personnels :

➤ **CPGE**

Signification :

Nombre d'années d'études :

Lieu de formation :

Diplôme obtenu :

Poursuite d'étude éventuelle :

.....
.....
.....
.....

Quelle CPGE pourrait correspondre à ton projet professionnel?

.....
.....
.....
.....

Commentaires personnels :

Connaître les organismes

Au cours de tes démarches pour mener ton projet personnel d'orientation, tu pourras t'appuyer sur des organismes spécialisés :

➤ **CIO =**

Ses missions :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Centre le plus proche :

.....
.....
.....
.....

Horaires d'ouverture et conditions d'accueil :

.....
.....
.....

➤ **CIDJ =**

Ses missions :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Centre le plus proche :

.....
.....
.....
.....

Horaires d'ouverture et conditions d'accueil :

.....
.....
.....

➤ SUIO =

Ses missions :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Centre le plus proche :

.....
.....
.....

Horaires d'ouverture et conditions d'accueil :

.....
.....
.....

➤ Mission locale =

Ses missions :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Centre le plus proche :

.....
.....
.....
.....

Horaires d'ouverture et conditions d'accueil :

.....
.....
.....

Organismes et contacts ressources

Sur place... Au lycée...

- ✓ La documentation du **Kiosque ONISEP**, accès libre au CDI,
et possibilité d'avoir un accompagnement avec les parents d'élèves du **BDI** sur le temps du midi, et accès à la **base en ligne de l'ONISEP** sur les ordinateurs du CDI
- ✓ La revue "**Phosphore**" qui propose une rubrique "métiers, études" et quelques suppléments
- ✓ Au **forum des métiers** organisé par le lycée pour échanger et découvrir des domaines d'activités et des professions

Proche de chez moi...

- ✓ **CRIJ** (Centre régional d'Information Jeunesse de Bretagne)

Missions : Véritable centre-ressource pour toutes les questions que vous pouvez vous poser, métiers, emploi, loisirs, vie quotidienne, logement, international, initiatives...

6 cours des Alliés

BP CS 84304 35043 –

Rennes Cedex

Tél : 02 99 31 47 48/02 99 31 13 29 (Espace-Europe)

Fax : 02 99 30 39 51

www.crij-bretagne.com E-mail : crij@crij-bretagne.com

Ouvert : Le mardi et jeudi de 10 h à 21 h (10 h à 18 h pendant les vacances scolaires), mercredi et vendredi de 10 h à 18 h, le samedi de 14 h à 18 h (fermé pendant les vacances scolaires).

Horaires d'été du 14 juillet au 31 août du mardi au vendredi de 14 h à 18 h.

✓ **CIO** (Centre d'information et d'orientation)

Missions : l'accueil de tout public et en priorité des jeunes scolarisés et de leur famille, l'information sur les études, les formations professionnelles, les qualifications et les professions, le conseil individuel

Centre d'information et d'orientation de Rennes Nord 6 rue Kléber 35000 Rennes
Téléphone : 02 99 25 18 30 Fax : 02 99 25 18 39 Email : ce.0351839j@ac-rennes.fr

Centre d'information et d'orientation de Rennes Sud 15 rue Martenot 35000 Rennes
Téléphone : 02 99 25 18 25 Fax : 02 99 25 18 26 Email : ce.0350064e@ac-rennes.fr

Centre d'information et d'orientation de Vitré 2 boulevard Pierre-Landais 35500
Vitré téléphone : 02 99 75 02 85
Email : ce.0351904e@ac-rennes.fr

✓ **SUIO** (Service Universitaire d'Information et d'Orientation)

Missions : l'accueil, l'information, l'orientation et l'aide à l'insertion professionnelle des étudiants.

Place du Recteur Henri Le Moal 35043 Rennes
Téléphone : 02 99 14 13 87/91
Fax : 02 99 14 13 97

Horaires : Espace Documentation, bât Présidence, 2^e étage Lundi, mercredi, jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h Mardi, vendredi de 13h30 à 17h

✓ A l'occasion de différents **stages en entreprise**

✓ En s'appuyant sur **vos contacts et votre entourage**, quelles sont les personnes dans votre entourage qui peuvent vous apporter une information, une expérience sur son parcours scolaire et professionnel

En ligne...

- ✓ Consultation en ligne **des fiches métiers du CIDJ** (centre information et de documentation de la jeunesse) <http://www.cidj.com/>

- ✓ Consultation en ligne du **dico des métiers** sur le site de France 5 éducation : <http://education.france5.fr/dicodesmetiers/>

- ✓ Consultation des dossiers de France 5 éducation sur l'orientation et les solutions après le bac, notamment le dossier intitulé : "**Après le bac, bac général, bac techno, bac pro, LMD?**" <http://education.france5.fr/apres-le-bac/>

- ✓ Le site en ligne de l'**ONISEP**, permet de consulter les fiches métiers et de faire des recherches par région <http://www.onisep.fr/onisep-portail/portal/group/gp>












- ✓ Le site régional d'information sur les métiers et les formations **NADOZ** : <http://www.nadoz.org/>, propose des fiches métiers et des témoignages sur les filières et professions

- ✓ Le portail en ligne de l'Etat, des régions et des partenaires sociaux "**Orientation et formation**" <http://www.orientation-formation.fr/>

- ✓ Le site en ligne de L'**Etudiant** propose de nombreuses informations à destination des étudiants notamment sur les métiers et les filières possibles <http://www.letudiant.fr/>

- ✓ Le site "**e-orientation, 100% formation et métiers**" <http://www.e-orientations.com/>

Agenda

Contacts	Date de RDV	Commentaires
Nom :  :  : @ : Activité professionnelle :		
Nom :  :  : @ : Activité professionnelle :		
Nom :  :  : @ : Activité professionnelle :		
Nom :  :  : @ : Activité professionnelle :		
Nom :  :  : @ : Activité professionnelle :		
Nom :  :  : @ : Activité professionnelle :		