




Sandrine Loix

Coach pour adolescents et jeunes adultes

 0477 300 527

 [sandrinel.metamo@gmail.com](mailto:sandrinel.metamo@gmail.com)

 [www.yesicancoaching.be](http://www.yesicancoaching.be)

 Yes I can - Coaching pour adolescents et jeunes adultes



## ORIENTATION

Mieux me connaître pour mieux choisir  
Cahier d'exercices à faire à la maison

Différentes étapes pour mieux me connaître  
et pour m'aider à choisir une orientation scolaire et professionnelle

J'apprends à avoir un regard positif sur moi et sur mes compétences

Ce carnet appartient à : .....



## Entre la 1<sup>ère</sup> et la 2<sup>ème</sup> séance : Quelle est mon histoire ?

### Mon arbre généalogique professionnel

- Dessine ton arbre généalogique (grands-parents paternels et maternels – parents – frère(s) et sœur(s) – oncle(s) et tante(s) paternels et maternels – cousin(s) et cousine(s))
- Pour chacun, inscris
  - sa profession ou ses études
  - ses qualités professionnelles
  - ses talents
  - ses croyances, ses valeurs
  - son discours sur le monde du travail
  - le type de relation que tu as avec cette personne (bonne, mauvaise, indifférente)
  - le projet professionnel forme cette personne pour toi

### Peux-tu me dire ce que signifie pour toi « Réussir sa vie » ?

## Entre la 2<sup>ème</sup> et la 3<sup>ème</sup> séance : passer le test du Riasec

Je vais t'envoyer un lien avec le test du RIASEC à passer.

Je te propose de passer le test dans les 2 à 3 jours qui suivent la réception de ce lien.

Réfléchis à ce que signifie « travailler » pour toi. Que souhaites-tu trouver dans ton travail ?

Voici quelques exemples mais tu peux évidemment en trouver d'autres.

Me sentir utile.

Être épanoui, heureux.

Utiliser et exprimer mes talents

Me faire plaisir.

Rencontrer des gens intéressants.

M'éclater

Être moi-même.

Être fier de moi et satisfait.

Créer et/ou inventer

Me dépasser.

Explorer.

Faire la différence

Etre autonome/indépendant

Autres : .....

Autres : .....

## Entre la 3<sup>ème</sup> et la 4<sup>ème</sup> séance : je passe à l'action

Je choisis 3 métiers qui m'intéressent et je cherche des informations complémentaires

A. ....

B. ....

C. ....

Voici quelques sites qui peuvent m'aider :

 [www.siep.be](http://www.siep.be)

 [www.orientation.be](http://www.orientation.be)

 [www.metiers.siep.be](http://www.metiers.siep.be)

 [www.cediep.be](http://www.cediep.be)

 <https://www.leforem.be/particuliers/choisir-un-metier.html>

 <http://www.orientation.be>

 <http://www.studyrama.be/spip.php?rubrique173>

Je fais des recherches sur :

- ➔ Les métiers qui ont été mis en évidence
- ➔ Les différentes formations qui permettent de se former pour ces métiers
- ➔ Trouver une ou plusieurs personnes que tu peux rencontrer pour qu'elle(s) te parlent de leur métier, éventuellement passer 1 à 3 jours en leur compagnie pour te faire une meilleure idée.

## Grille de questionnement par métier :

Métiers	A :	B :	C :
En quoi consiste le travail ?			
Les points positifs			
Les points négatifs			
Formation nécessaire			
Compétences nécessaires			
Secteurs d'activité Exemples d'entreprise			
Environnement et contexte de travail Grand groupe, PME ? libéral, salarié ? Horaires ?			

<b>Niveaux de rémunération</b>			
<b>Débouchés</b>			
<b>Métiers connexes</b>			
<b>Possibilités d'évolution</b>			