




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

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 : .....

## INTRODUCTION A L'ORIENTATION

*Tu es la personne la mieux placée pour savoir qui tu es et quel métier te convient. Tu es et tu resteras toujours ton meilleur juge.*

*Se connaître est le projet de toute une vie.*

L'enjeu d'une meilleure connaissance de soi, c'est de révéler le meilleur de toi-même, c'est de parvenir à l'authenticité et à l'équilibre.

L'intérêt de se connaître, de connaître ses goûts et sa personnalité permet de mieux choisir une voie en adéquation avec qui nous sommes. Il est nécessaire d'avoir une approche globale tant au niveau de la connaissance de soi que du monde extérieur. Il s'agit d'un solide socle de réflexion sur lequel s'appuyer. Il n'y a pas de garantie de trouver de manière définitive. Par contre, nous allons t'aider à faire un travail sur toi pour t'aider à réfléchir à tes valeurs, tes aspirations et tes aptitudes, travail de réflexion qui te sera utile dans le futur lors de réorientation possible.

Une bonne orientation te permettra de te réaliser et d'exprimer tes talents. Il est donc important de faire émerger un projet qui a du sens pour toi.

Les tests qui suivent sont une grille de lecture, un moyen de mieux se connaître. Attention, ces différents tests ne sont pas là pour prendre la décision à ta place mais pour t'accompagner dans tes réflexions et tes recherches.

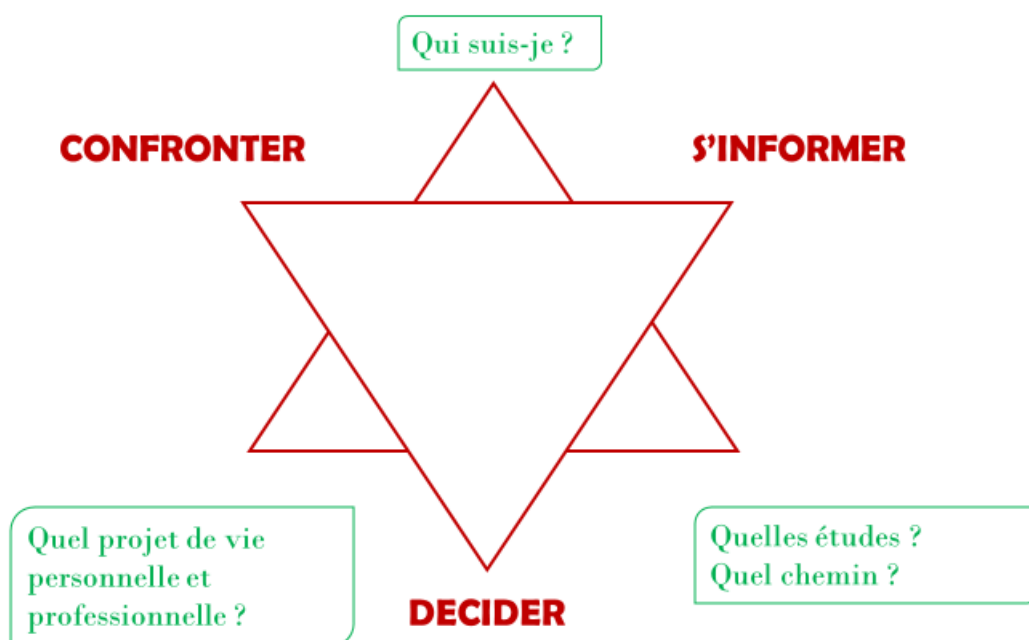
**Es-tu prêt à être l'acteur de ton orientation ?**

*Toi seul peut décider de ton avenir.*

## Le triangle magique

Pour pouvoir faire un choix réfléchi et t'y retrouver au mieux pour toi, tu vas entamer une réflexion de fond sur :

- ➔ Qui tu es ?
- ➔ Quel est ton projet de vie personnelle et professionnelle ?
- ➔ Quel chemin prendre pour y arriver ?



Pour pouvoir répondre à ces différentes questions, il te faudra aborder différents niveaux de profondeur :

- Connaissance : je pense que ..., je crois que ..., je découvre que ...
- Expérimentation : je vois que ..., j'observe que ..., je fais comme ...
- Confrontation : comparaison entre la théorie et la pratique

Les différentes étapes de ce carnet et du cahier d'exercices vont t'y aider et te permettre de faire un choix qui correspondra le mieux à qui tu es.

# 1<sup>er</sup> jour : Mieux me connaître

## Me présenter

Tu es unique ...

Sur plus de 7 milliards d'être humain, il n'y a qu'un seul exemplaire comme toi, c'est toi !

Qu'est-ce qui te rend unique ? C'est la combinaison de toutes tes caractéristiques



**Chaque individu recèle en lui un trésor, celui d'être unique**

En répondant aux questions ci-dessous, tu pourras te présenter de manière ludique.

Pour chaque question, tu peux choisir ce que tu préfères et donner la ou les raison(s) de ton choix.

**Si j'étais une couleur ?**

**Si j'étais un instrument de musique ou une chanson ou un film ou un super pouvoir ou un jeu vidéo ?**

**Si j'étais un animal ou une plante ou une fleur ou une saison ?**

**Je décris une de mes réussites. Qu'est-ce qui me rend particulier ?**

## Quelles sont mes qualités ?

Dans la liste ci-dessous, j'entoure toutes les qualités que je pense avoir.

A l'écoute	Digne de confiance	Indépendant
Adroit	Diplomate	Ingénieur
Altruiste	Direct	Innovateur
Ambitieux	Discipliné	Intelligent
Appliqué	Discret	Introverti
Astucieux	Doux	Intuitif
Athlétique	Drôle	Inventif
Attentif	Dynamique	Joueur
Attentionné	Econome	Jovial
Audacieux	Efficace	Joyeux
Autonome	Élegant	Leader
Aventureux	Empathique	Manuel
Beau	Energique	Méthodique
Bienveillant	Esprit d'équipe	Méticuleux
Bonne mémoire	Expressif	Minutieux
Calme	Extraverti	Modeste
Chaleureux	Flexible	Motivé
Collaborateur	Fiable	Non conformiste
Communicatif	Fort	Observateur
Compréhensif	Franc	Obstiné
Confiant	Généreux	Optimiste
Conformiste	Gentil	Ordonné
Coopératif	Honnête	Oreille musicale
Créatif	Humain	Organisateur
Curieux	Idéaliste	Organisé
Débrouillard	Imaginatif	Original
Déterminé	Impulsif	Ouvert d'esprit

Patient	Réservé	Souple
Passionné	Respectueux	Sociable
Persévérant	Responsable	Soigneux
Poli	Rigoureux	Sportif
Polyvalent	Rythme dans la peau	Stratège
Ponctuel	Sensible	Sûr de soi
Positif	Sens du détail	Sympathique
Pragmatique	Sens de l'initiative	Tenace
Précis	Sérieux	Tolérant
Prévoyant	Serviable	Touche-à-tout
Prudent	Sincère	Travailleur
Réaliste	Souriant	Volontaire
Réceptif aux autres	Spontané	Visionnaire

*Je choisis ensuite 6 qualités dont je suis le plus fier et qui me définissent le mieux :*

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....



## Quelle personne(s) ou personnage(s) te guide(nt) et t'inspire(nt) ?

Nous sommes tous inspirés par une ou plusieurs personnes que nous connaissons personnellement ou par une ou plusieurs personnalités célèbres.

Ecris son ou leurs nom(s) ainsi que les qualités qui le ou les définissent à tes yeux :

Les qualités que tu admires chez cette ou ces personne(s),  
tu les as en toi,  
même si tu n'en as pas forcément conscience.  
Elles sont là et ne demandent qu'à s'exprimer d'avantage.

I   
YOU

Qualité 

#106505362

## Quelle est ma motivation ? Qu'est-ce qui m'anime ?

Si j'étais encore cet enfant :

Quand je serai grand(e), j'aurais

Quand je serai grand(e), je ferai

Quand je serai grand(e), je serai



## Maintenant je suis grand(e) :

Si je n'avais pas à travailler pour gagner ma vie, qu'est-ce que j'aimerais faire ?

Si je gagnais au loto, quel projet est-ce que je souhaiterais faire ?

Si une fée exauçait mon vœu, quel serait-il ?

Que me faudrait-il pour que mon besoin personnel essentiel soit pleinement satisfait de manière permanente ?

## Quels sont mes centres d'intérêt ?

Les raisons qui font que nous aimons une activité ne sont pas nécessairement les mêmes chez tout le monde. Il est donc important de repérer ce qui nous fait vibrer.

### Exercice :

**J'aime + verbe + chose car ....**

*Exemple : j'aime « jouer » au « tennis » car .....*

### **A toi de répondre :**

J'aime ..... car .....

J'aime ..... car .....

J'aime ..... car .....

J'aime ..... car .....

J'aime ..... car .....

## En quoi suis-je bon(ne) ?

<input type="checkbox"/> <i>Compétence verbale</i>	<input type="checkbox"/> <i>Compétence manuelle</i>	<input type="checkbox"/> <i>Sportivité</i>	<input type="checkbox"/> <i>Esprit mathématique</i>
<input type="checkbox"/> <i>Compétence administrative</i>	<input type="checkbox"/> <i>Créativité</i>	<input type="checkbox"/> <i>Musicalité</i>	<input type="checkbox"/> <i>Esprit d'initiative</i>
<input type="checkbox"/> <i>Pensée abstraite</i>	<input type="checkbox"/> <i>Capacités rédactionnelles</i>	<input type="checkbox"/> <i>Penchant pour les théories et les raisonnements</i>	<input type="checkbox"/> <i>Mémoire</i>
<input type="checkbox"/> <i>Compétences sociales</i>	<input type="checkbox"/> <i>Autre ...</i>	<input type="checkbox"/> <i>Autre ...</i>	<input type="checkbox"/> <i>Autre ...</i>

## Compétences

1. Choisis max 4 compétences titres (en majuscule)
2. Dans chacune de ces compétences, choisis une ou plusieurs sous-compétence

CRÉER	CONTROLER	ADMINISTRER	DECIDER	ORGANISER
<input type="radio"/> Inventer <input type="radio"/> Adapter <input type="radio"/> Imaginer <input type="radio"/> Concevoir <input type="radio"/> Transformer <input type="radio"/> Danser <input type="radio"/> Provoquer <input type="radio"/> Réaliser <input type="radio"/> Dessiner <input type="radio"/> Innover <input type="radio"/> ....	<input type="radio"/> Inspecter <input type="radio"/> Évaluer <input type="radio"/> Surveiller <input type="radio"/> Réprimer <input type="radio"/> Vérifier <input type="radio"/> Observer <input type="radio"/> Tester <input type="radio"/> Enquêter <input type="radio"/> Valider <input type="radio"/> Superviser <input type="radio"/> ....	<input type="radio"/> Coordonner <input type="radio"/> Classer <input type="radio"/> Ficher <input type="radio"/> Régir <input type="radio"/> Répertorier <input type="radio"/> Réglementer <input type="radio"/> Ressencer <input type="radio"/> Hiérarchiser <input type="radio"/> Régenter <input type="radio"/> Comptabiliser <input type="radio"/> ....	<input type="radio"/> Fixer <input type="radio"/> Déterminer <input type="radio"/> Trancher <input type="radio"/> Juger <input type="radio"/> Prescrire <input type="radio"/> Statuer <input type="radio"/> Disposer <input type="radio"/> Convenir <input type="radio"/> Choisir <input type="radio"/> Conclure <input type="radio"/> ....	<input type="radio"/> Prévoir <input type="radio"/> Planifier <input type="radio"/> Construire <input type="radio"/> Aménager <input type="radio"/> Structurer <input type="radio"/> Distribuer <input type="radio"/> Préparer <input type="radio"/> Régler <input type="radio"/> Ajuster <input type="radio"/> Combiner <input type="radio"/> ....

DIRIGER	PRODUIRE	DEVELOPPER	CHERCHER	ANALYSER
<input type="radio"/> Commander <input type="radio"/> Manager <input type="radio"/> Piloter <input type="radio"/> Animer <input type="radio"/> Guider <input type="radio"/> Gouverner <input type="radio"/> Déléguer <input type="radio"/> Fédérer <input type="radio"/> Impulser <input type="radio"/> ....	<input type="radio"/> Exécuter <input type="radio"/> Déclencher <input type="radio"/> Montrer <input type="radio"/> Accomplir <input type="radio"/> Faire <input type="radio"/> Construire <input type="radio"/> Effectuer <input type="radio"/> Bricoler <input type="radio"/> Réparer <input type="radio"/> Réaliser <input type="radio"/> ....	<input type="radio"/> Améliorer <input type="radio"/> Promouvoir <input type="radio"/> Agrandir <input type="radio"/> Etendre <input type="radio"/> Commercialiser <input type="radio"/> Conquérir <input type="radio"/> Prospecter <input type="radio"/> Implanter <input type="radio"/> Augmenter <input type="radio"/> Progresser <input type="radio"/> ....	<input type="radio"/> Enquêter <input type="radio"/> Découvrir <input type="radio"/> Questionner <input type="radio"/> Demander <input type="radio"/> Fouiller <input type="radio"/> Interroger <input type="radio"/> Fureter <input type="radio"/> Sonder <input type="radio"/> Explorer <input type="radio"/> Fouiner <input type="radio"/> ....	<input type="radio"/> Comparer <input type="radio"/> Calculer <input type="radio"/> Décomposer <input type="radio"/> Distinguer <input type="radio"/> Extraire <input type="radio"/> Raisonner <input type="radio"/> Critiquer <input type="radio"/> Élaborer <input type="radio"/> Déduire <input type="radio"/> Étudier <input type="radio"/> ....

CONSEILLER	FORMER	AIDER	NEGOCIER	COMMUNIQUER
<input type="radio"/> Proposer <input type="radio"/> Guider <input type="radio"/> Inciter <input type="radio"/> Argumenter <input type="radio"/> Persuader <input type="radio"/> Consulter <input type="radio"/> Clarifier <input type="radio"/> Engager <input type="radio"/> Recommander <input type="radio"/> Démontrer <input type="radio"/> ....	<input type="radio"/> Éduquer <input type="radio"/> Instruire <input type="radio"/> Enseigner <input type="radio"/> Apprendre <input type="radio"/> Transmettre <input type="radio"/> Tutorer <input type="radio"/> Coacher <input type="radio"/> Sensibiliser <input type="radio"/> Éveiller <input type="radio"/> Développer <input type="radio"/> ....	<input type="radio"/> Orienter <input type="radio"/> Écouter <input type="radio"/> Soigner <input type="radio"/> Diagnostiquer <input type="radio"/> Comprendre <input type="radio"/> Assister <input type="radio"/> Soulager <input type="radio"/> Éclaircir <input type="radio"/> Dépanner <input type="radio"/> Secourir <input type="radio"/> ....	<input type="radio"/> Arbitrer <input type="radio"/> Convaincre <input type="radio"/> Départager <input type="radio"/> Consulter <input type="radio"/> Concerner <input type="radio"/> Collaborer <input type="radio"/> Argumenter <input type="radio"/> Composer <input type="radio"/> Parlementer <input type="radio"/> Marchander <input type="radio"/> ....	<input type="radio"/> Échanger <input type="radio"/> Informer <input type="radio"/> Rédiger <input type="radio"/> Interviewer <input type="radio"/> Renseigner <input type="radio"/> Présenter <input type="radio"/> Téléphoner <input type="radio"/> Dialoguer <input type="radio"/> Exprimer <input type="radio"/> Partager <input type="radio"/> ....

## Quels sont mes atouts, mes fiertés, mes forces ?

Le talent, c'est quelque chose qui te connecte au plaisir, c'est quelque chose d'inné. C'est une aisance à faire quelque chose. C'est un ou plusieurs domaines pour lequel tu es bon depuis tout petit.

Pour déterminer un talent, il y a 5 composantes à prendre en compte :

- **F**aisabilité – *j'ai toujours pu le faire*
- **F**acilité – *je le fais aisément à chaque fois*
- **R**eproduction – *je peux en donner plusieurs exemples*
- **P**laisir – *ce me donne à chaque fois du plaisir*
- **R**econnaissance – *je suis reconnu par les autres pour ce talent*

 Ce n'est pas le talent qui détermine l'objectif, c'est l'atteinte de l'objectif qui est facilité par l'utilisation du talent.





→ Lister mes 3 meilleures performances ou accomplissements.

<b>Meilleure performances ou accomplissement</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Mon niveau d'énergie ?			
Mon état mental ?			
Suis-je calme mentalement et physiquement ?			
Suis-je confiant ?			
Suis-je satisfait du résultat ?			
Est-ce que je voudrais recommencer ?			

## Mes passions :

- Qu'est-ce qui m'anime ?
- Qu'est-ce qui me donne envie de me lever le matin ?
- De quoi puis-je parler pendant des heures ?
- A quels moments je ne vois pas le temps passer ?
- Qu'est-ce que cela dit de vous ?

Tu peux lister vos talents en fonction de la grille suivante :

Mes talents	Faisabilité	Facilité	Reproduction	Plaisir	Reconnaissance
	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>



## Valeurs

- Identifie les valeurs qui sont importantes pour toi.
- Sélectionne ensuite les 5 qui sont les plus importantes, celles qui te rendent fier et que tu es prêt à défendre. Ces valeurs te guident lorsque tu dois prendre une décision importante. Ton comportement est aligné sur ces valeurs

<b>SENTIR</b>	<b>VOULOIR</b>	<b>PENSER</b>	<b>OSER</b>	<b>FAIRE</b>
Amabilité	Ambition	Discernement	Courage	Vigueur
Confiance	Volonté	Expertise	Vérité	Productivité
Empathie	Défi	Intelligence	Provocation	Stabilité
Connectivité	Influence	Recherche	Dépassement	Fiabilité
Reconnaissance	Pouvoir	Perspicacité	Brutalité	Compétence artisan
Paix intérieure	Contrôle	Vue d'ensemble	Indépendance	Résultats
Solidarité	Prestige	Émerveillement	Liberté	Fixer des priorités
Justice	Revenu élevé	Créativité	Initiative	Précision
Honnêteté	Respect	Ténacité	Prendre des risques	Communiquer
Compassion	Succès	Design	Aventure	Créer des contacts
Intimité	Célébrité	Sagesse	Humour	Serviabilité
Vocation	Enthousiasme	Réflexion	Compétition	Responsabilité
Amour	Plaisir	Relativiser	Authenticité	Persévérance
Égalité	Passion	Objectivité	Se vendre	Détente
Loyauté	Beauté	Éthique	Aspiration	Vitalité

# Quelles sont mes intelligences multiples ?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

## LES INTELLIGENCES MULTIPLES

d'après la théorie de Howard Gardner

### Intelligence verbo-linguistique

ABC

Capacité à penser, saisir et exprimer des idées.  
Exemples : écrivains, poètes, traducteurs, interprètes, journalistes, avocats, ...

LES MOTS



### Intelligence musico-rythmique



Capacité à reconnaître, interpréter, et créer des musiques, rythmes...  
Exemples : compositeurs, chanteurs, musiciens, professeurs de musique, accordeurs, ...

LA MUSIQUE



### Intelligence logico-mathématique

123

Capacité à raisonner, calculer, compter, résoudre des problèmes.  
Exemples : scientifiques, ingénieurs, savants, mathématiciens, comptables ...

LA LOGIQUE



### Intelligence interpersonnelle



Capacité à agir et réagir avec les autres, aider, collaborer, partager.  
Exemples : commerçants, politiciens, enseignants, managers, chef d'équipe, ...

LES AUTRES



### Intelligence visuelle / spatiale



Capacité à percevoir et se représenter le monde.  
Exemples : peintres, photographes, architectes, pilotes, dentistes, ...

LES IMAGES



### Intelligence intrapersonnelle



Capacité à se connaître, à s'introspecter, à être intuitif.  
Exemples : chercheurs, entrepreneurs, romanciers ...

SOI



### Intelligence corporelle-kinesthésique



Capacité à utiliser son corps, à s'exprimer physiquement.  
Exemples : danseurs, athlètes, artisans, chirurgiens, pompiers ...

LE CORPS



### Intelligence naturaliste-écologiste



Capacité à observer, reconnaître, et classifier la nature.  
Exemples : explorateurs, botanistes, archéologues, zoologistes, fermiers, ...

LA NATURE



Illustrations : Céline Cidère / www.pourpenser.fr

## Entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>ème</sup> jour : exercices à faire à la maison

Voir exercices proposés dans le cahier d'exercices

- Généalogie professionnelle
- Demander à 2 à 3 personnes de ton entourage de remplir le cahier les concernant et me rendre l'information sous pli fermé lors de notre prochain rendez-vous ou par e-mail.

## 2<sup>ème</sup> jour : je découvre les environnement et les métiers

### Explorama

Photo n° ..... :

- Quelle est la raison de mon choix : je décris avec mes mots ce qui m'attire et quel sont mes centres d'intérêt et mes valeurs ?
- Description avec mots :
- Ce qui m'attire :
- Centre d'intérêt et valeurs :

### Je choisis les 3 images que je préfère et j'en fais une synthèse dessinée (en un seul dessin)

- Qu'est-ce que cela signifie pour moi dans le cadre de mon orientation ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Est-ce que cela confirme, nuance ou apporte des éléments nouveaux ?

## Secteurs de travail

Indique en vert les secteurs où tu pourrais travailler et en rouge ceux où tu ne pourrais pas du tout travailler.

<b>SECTEURS</b>	<b>EXEMPLES</b>
<b>ADMINISTRATION</b>	Secrétariat, bibliothécaire, réceptionniste, ...
<b>AGRO-ALIMENTAIRE</b>	Agriculture, horticulture, boucher, boulanger, chocolatier, ...
<b>GRAPHISME</b>	Peinture, sculpteur, restaurateur, graphiste, décorateur, photographe, ...
<b>COMMERCE</b>	Vendeur, commerçant, indépendant, commercial, représentant, ...
<b>COMMUNICATION</b>	Journaliste, traducteur, ingénieur du son, réalisateur, relations publiques, organisateur d'événements, ...
<b>CONSTRUCTION</b>	Architecte, géomètre, électricien, plombier, architecte d'intérieur, ...
<b>DROIT</b>	Avocat, notaire, juge, juriste, ...
<b>ECONOMIE</b>	Comptable, banquier, manager, marketing, analyste financier, commerce international, économie, ...
<b>EDUCATION</b>	Professeur, instituteur, formateur, éducateur, moniteur, pédagogue, ...
<b>ENVIRONNEMENT</b>	Paysagiste, garde forestier, géologue, agronome, éco-conseiller, ingénieur des eaux et forêts, ...
<b>TOURISME</b>	Restaurateur, hôtellerie, hôtesse/steward, guide, ...
<b>INDUSTRIE</b>	Mécanicien, électromécanique, dessinateur industriel, ingénieur, ...
<b>MULTIMEDIA</b>	Informaticien, programmeur, graphisme, webmaster, ...
<b>RECHERCHE</b>	Science, pharmacie, sociologie, histoire, ...
<b>SANTE</b>	Médecin, chirurgien, vétérinaire, infirmière, logopède, kinésithérapeute, masseur, diététicien, ...
<b>SERVICES PUBLIC</b>	Police, militaire, pompier, politicien, ...
<b>SOCIAL</b>	Assistant social, psychologue, service humanitaire, ressources humaines, ...
<b>SPORT</b>	Moniteur, professeur d'éducation physique, sportif, ...
<b>TRANSPORT</b>	Chauffeur, logistique, ...

## Résumé et débriefing

Mes qualités

Mes compétences

Mes valeurs

Environnement travail

Intelligences multiples

## Entre le 2<sup>ème</sup> et le 3<sup>ème</sup> jour : recherches

Je fais des recherches complémentaires (*cahier d'exercices p.5-6*)

## Les différents métiers possibles

La catégorisation des métiers par profil se fonde sur de nombreuses observations recueillies en environnement professionnel. Ce n'est évidemment pas une vérité absolue mais c'est plutôt une indication, une tendance pour me permettre d'explorer différentes pistes en rapport avec ma personnalité.

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

## Comment choisir ?

**Est-ce que ces métiers correspondent bien à mes centres d'intérêt et à mes valeurs ?**

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1. .... | OUI - NON |
| 2. .... | OUI - NON |
| 3. .... | OUI - NON |
| 4. .... | OUI - NON |

**Qu'est-ce qui m'attire dans ce métier ? Qu'est-ce qui ne m'attire pas ? Pourquoi ?**

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



**Est-ce que les secteurs d'activités concernés par ces métiers me plaisent ?**

- 1. .... OUI - NON
- 2. .... OUI - NON
- 3. .... OUI - NON
- 4. .... OUI - NON

**Est-ce que les études pour accéder à ce métier sont faites pour moi ?**

- 1. .... OUI - NON
- 2. .... OUI - NON
- 3. .... OUI - NON
- 4. .... OUI - NON

**Je choisis 3 métiers qui m'intéressent :**

- A. ....
- B. ....
- C. ....

## 3<sup>ème</sup> jour : choix de métiers possibles et filière d'études

### En résumé

#### Plan d'action pour mon choix définitif

Je vais chercher des informations sur les différentes filières :

- Type d'écoles ?
- Où ?
- Portes ouvertes ?
- Procédure d'inscription ?
- Salons ?
- Personnes ressources ?
- .....

Quand ?	Type école ?	Où ?	Portes ouvertes ?	Avec qui ?	Procédure d'inscription

- Qu'est-ce que j'en tire comme information ?
- Finalement, mon projet est : .....

Je dois encore :

- .....
- .....
- .....
- .....

Mes dernières actions sont :

- .....
- .....
- .....
- .....

## Bibliographie

- The future generation, *Talentportfolio*, 8<sup>ème</sup> édition corrigée, avril 2016, [www.visualchangeagent.com](http://www.visualchangeagent.com)
- Marie-Pascale Descamps & Gaëtan Gabriel, *Oriento, une idée de ce que tu feras après ?*, programme Oriento, 2016, [www.coach-altitude.be](http://www.coach-altitude.be)
- Ariane Masson, *Comment choisir ses études et son métier ?*, éd. Digiscalies, 2015
- Blandine Yvert, *Orientation, mode d'emploi*, éd. Quasar, 2014
- Bernard Cobut, *S'orienter en fin de secondaire*, éd. Cortext, novembre 2007
- Thibault Séguret, Amaury Leclercq, *Bien m'orienter*, éd. Studyrama, 2015
- Isabelle Servant, *30 jours pour trouver ma voie et vivre mes rêves*, éd. Eyrolles, 2017