



Salon des Maturant.e.s 2023

FuturPlus Federica Costantino
Romane Pégaitaz

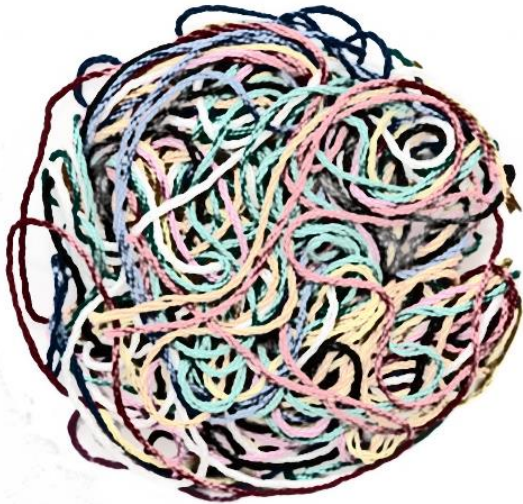
1'000 possibilités - Comment choisir ?



Introduction

1'000 choix, vraiment ?

Voyons ensemble comment démêler ce processus !



*La connaissance de soi face au choix
professionnel, des outils pour trouver sa
voie en toute conscience.*

Se connaître pour :

- ✓ Être en adéquation avec mes valeurs, mes intérêts, ma personnalité
- ✓ Être en accord avec les compétences que je veux développer
- ✓ Construire un chemin valorisant et valorisé
- ✓ Maintenir un haut niveau de motivation intrinsèque et surmonter les difficultés

En me connaissant, je fais des choix conscients, cela ne signifie pas que je ne ferai pas preuve d'agilité et de flexibilité si cela est nécessaire.





S'interroger et prendre du recul

- Quels sont mes intérêts ou domaines d'intérêts ?
- Quel environnement de travail me convient ?
- Quelles sont mes compétences techniques ?
- Quelles sont mes compétences comportementales, humaines et transversales ?

En me posant ces questions, je peux dresser un portrait de moi et faire un choix qui me permet de maintenir mon équilibre.



© AGUSTINA GUERRERO.

Des outils pratiques

- ✓ SWOT
- ✓ Ikigai
- ✓ MindMapping
- ✓ CDDQ
- ✓ BIG FIVE

SWOT

Strengths Weaknesses Opportunities Threats



- Construire une grille d'analyse de sa situation personnelle
- Rassembler et hiérarchiser les éléments à prendre en compte avant de s'engager dans un nouveau projet

*En utilisant ce modèle à visée diagnostique, je construis mon choix et mise sur **mes forces***

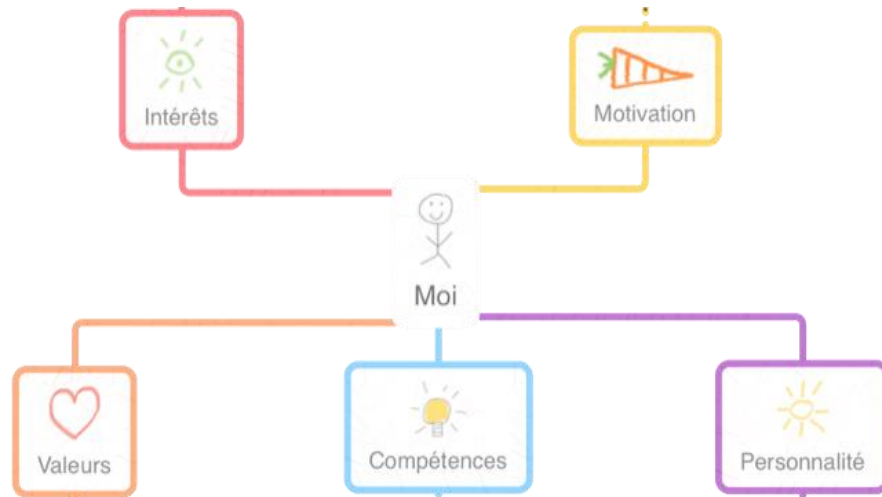
L'ikigai



- Trouver une voie qui nous plaît nous permet d'exprimer notre potentiel avec sens tout en prenant en compte la viabilité de cette dernière

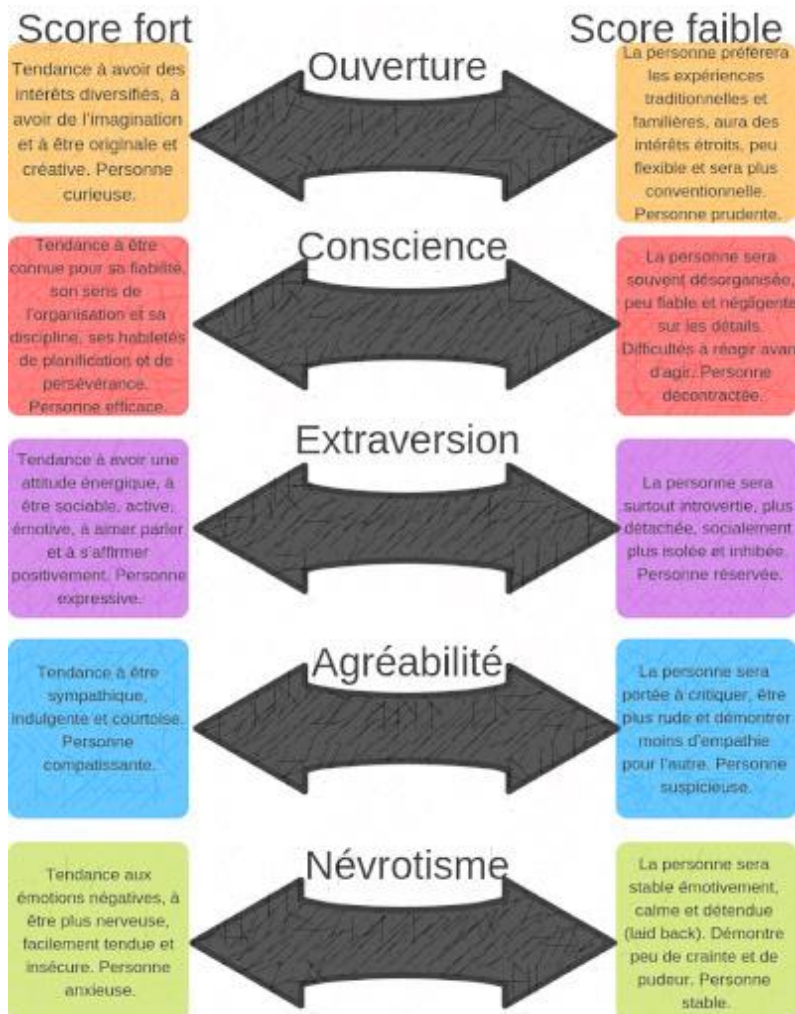
En utilisant ce modèle à visée introspective, je construis mon choix sur des éléments essentiels pour moi et mon bonheur.

Mind Mapping



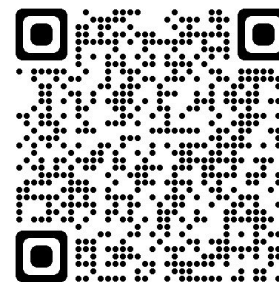
- Schématiser ce qui me motive
- Décrire ce qui compte dans ma vie
- Comprendre ce que je recherche
- Définir mes besoins et envies

Un outil visuel à géométrie variable et personnalisée qui permet de mieux penser et apprendre.



BIG FIVE

- Décrire la personnalité en 5 traits
- Structure : 5 traits ; 6 facettes par trait

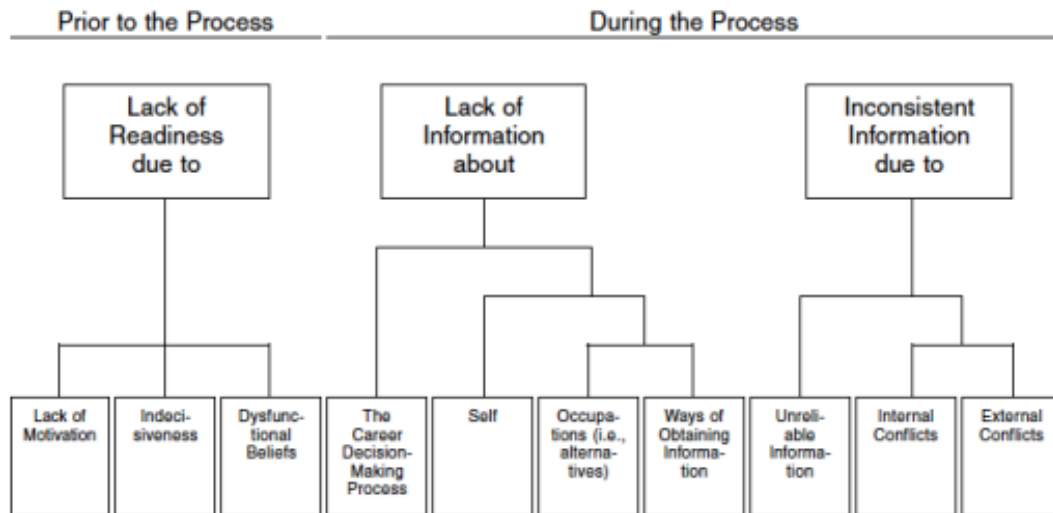


!Résultats informatifs!

!!! Permet de se questionner, l'interprétation est réservée à des professionnel.le.s !!!

Un outil gratuit pour s'interroger sur son ouverture à l'expérience, sa conscience professionnelle, son extraversion, son agréabilité et sa stabilité émotionnelle.

Sources d'indécision



Typologie des difficultés de décision vocationnelle (Gati & Saka, 2001)

CDDQ

Être indécis fait partie des processus de choix

Sources possibles de l'indécision

- Manque de préparation – motivation-indécision chronique-croyances ancrées
- Manque d'information sur – processus – soi- les métiers et leurs alternatives
- Manque d'information à cause – d'informations non fiables – conflits internes ou externes

! Résultats informatifs!

!!! Permet de se questionner, l'interprétation est réservée à des professionnel.le.s !!!

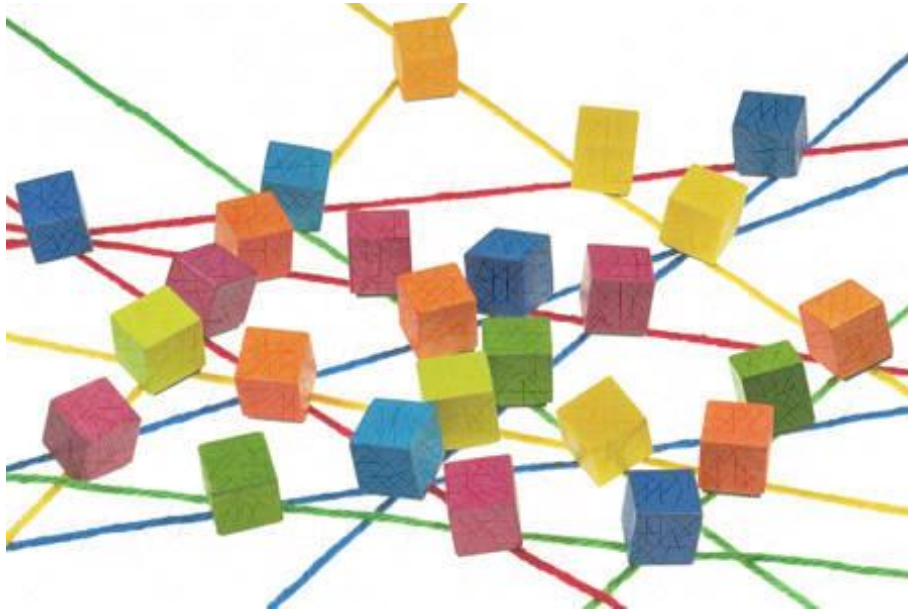


Test libre d'accès en anglais

Si l'indécision prend le dessus, des professionnel.le.s peuvent vous accompagner dans vos choix.

Un outil pour évaluer les forces en présence dans votre indécision et vous aider dans votre choix.

Échanger pour créer un réseau

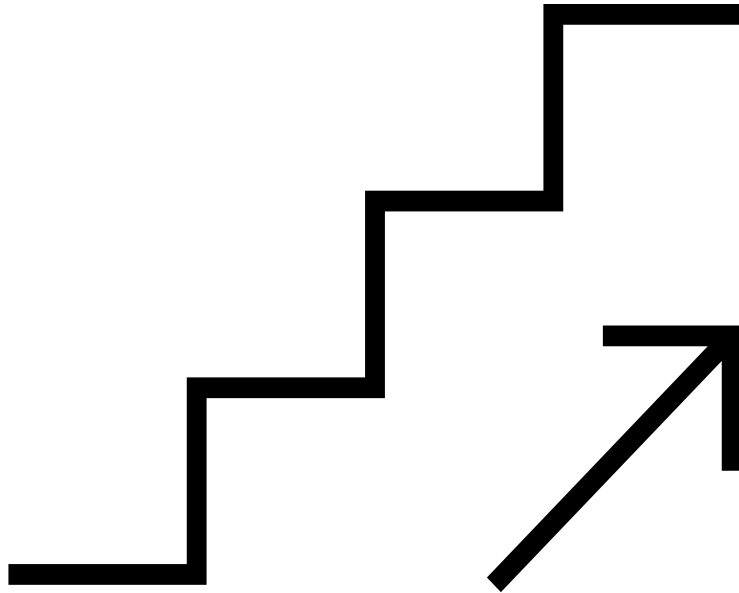


- Plateformes d'étudiant-e-s
- Stages pratiques
- Salon des métiers/maturant-e-s
- Portes ouvertes diverses
- Entourage
- Vie associative
- Réseaux sociaux professionnels

En créant un réseau et en vérifiant mes hypothèses de choix sur le terrain, je développe mon employabilité.

Une étape après l'autre

Se poser des questions est essentiel pour choisir



- Pensez plus loin que demain
- Pensez votre avenir en objectifs et étapes
- Prenez le temps de choisir de manière consciente et réfléchie
- Validez votre perception avec la perception d'autres
- Testez et renseignez-vous via des témoignages
- Au besoin, faites appel à des spécialistes

Pourquoi un·e spécialiste de l'orientation?



- Bénéficier d'un accompagnement individualisé et recevoir des conseils experts
- S'appuyer sur des outils psychométriques performants pour comprendre nos mécanismes
- Décrypter les systèmes et mettre en place une stratégie orientée action et solution
- Définir notre profil en mettant en avant nos qualités et explorer les possibles
- Développer une motivation dans la construction d'une étape de son parcours de vie

Un travail d'introspection notamment sur les intérêts, les valeurs, la personnalité ainsi qu'une analyse des expériences et des possibles permet de construire un projet solide.

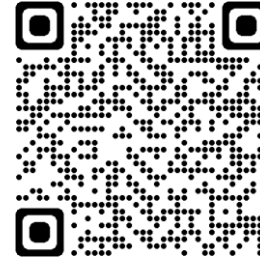
Des informations utiles

Carte des
systèmes de
formation
interactive



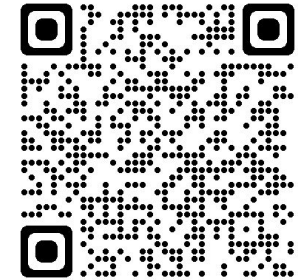
zoom-vd.ch

Orientation
professionnelle
du canton de
Vaud



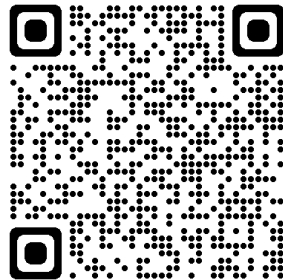
orientation.ch

Information
pour les
stages



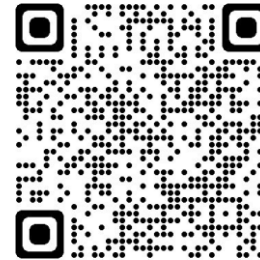
vd.ch

Movetia
Échange et
mobilité



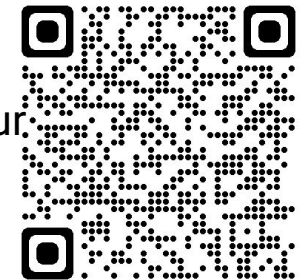
movetia.ch

Organisation
faîtière des
universités



swissuniversities.ch

Obtenir une
prestation sur
mesure



futurplus.ch

"JE ME FAIS
CONSEILLER POUR
TROUVER MA VOIE"

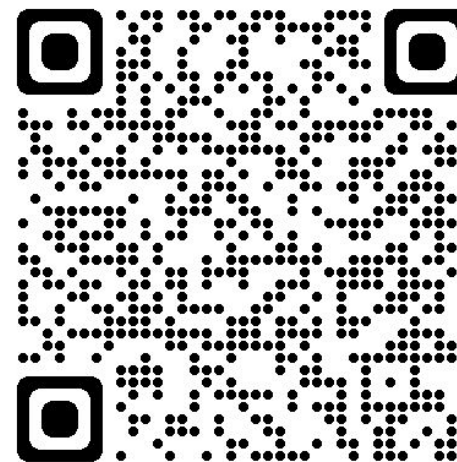
SOPHIE



**ORIENTATION
PROFESSIONNELLE**

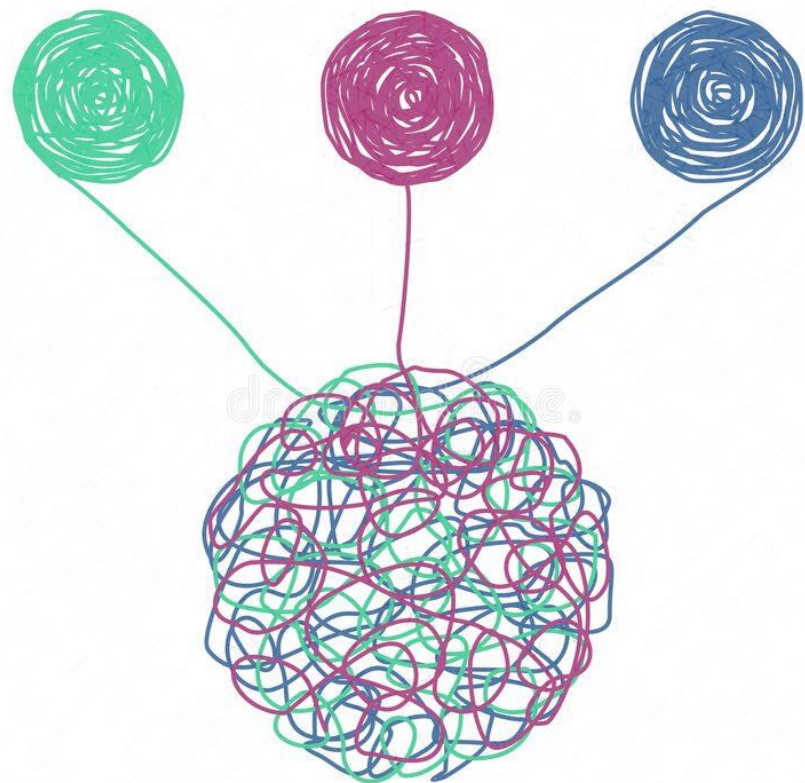


Vous souhaitez un accompagnement
personnalisé pour en connaître davantage
sur vous-même et développer vos
perspectives d'avenir ?



www.futurplus.ch

orientation@futurplus.ch



Quelque soit votre rêve, votre objectif, rappelez-vous pourquoi vous l'avez choisi et pourquoi vous le suivez.

C'est déjà 90% du chemin parcouru!

Merci pour votre attention