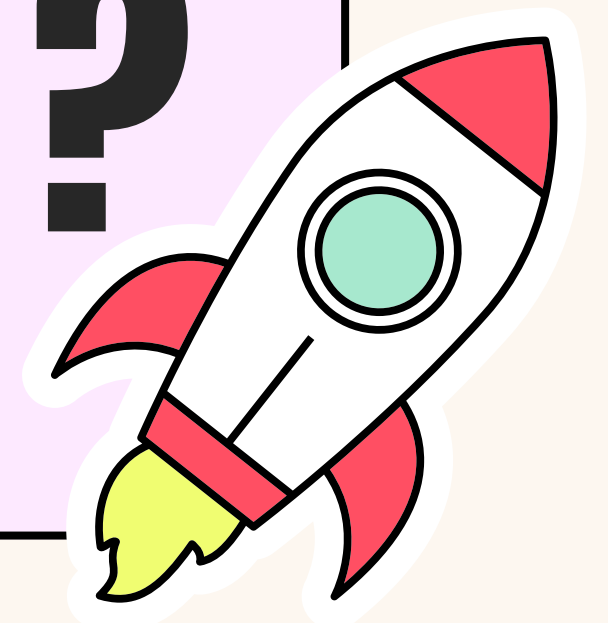


06.12.2025

1000 POSSIBILITÉS - COMMENT CHOISIR ?

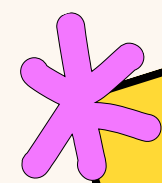


Federica Costantino et Romane Pégaitaz

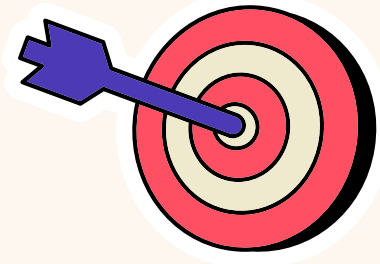
1000 CHOIX, VRAIMENT?



**Voyons ensemble
comment démêler le
processus!**



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



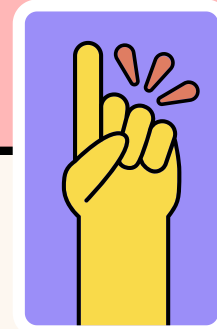
SE CONNAÎTRE POUR ...



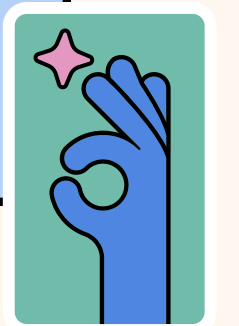
Être en adéquation
avec mes valeurs,
mes intérêts et ma
personnalité



Être en accord avec les
compétences que je veux
développer



Construire un chemin
valorisant et valorisé



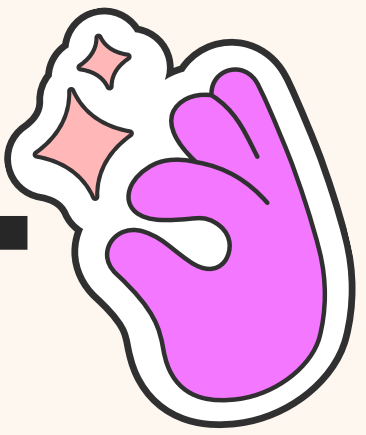
Maintenir un haut niveau
de motivation intrinsèque
et surmonter les difficultés



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

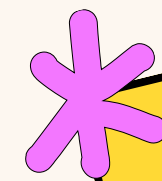


★ Quels sont mes intérêts ou domaines d'intérêts?

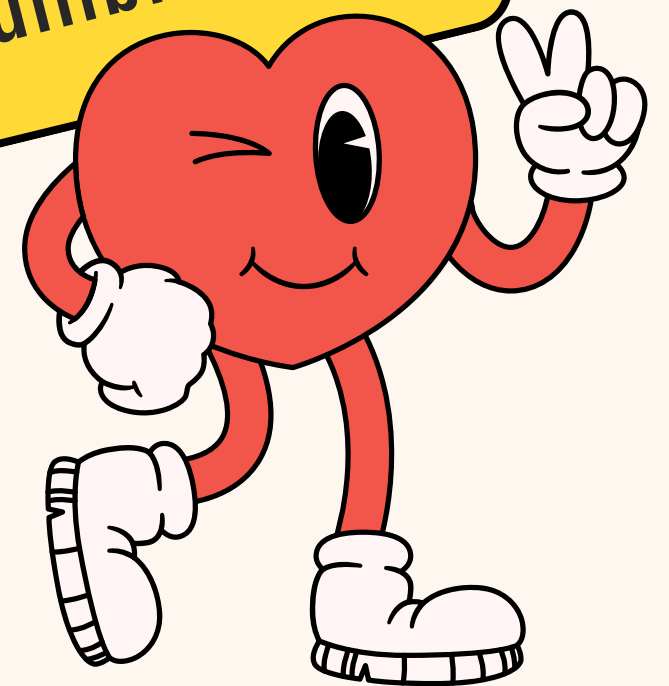
★ Quel environnement de travail me convient?

★ Quelles sont mes compétences techniques?

★ Quelles sont mes compétences comportementales, humaines et transversales?

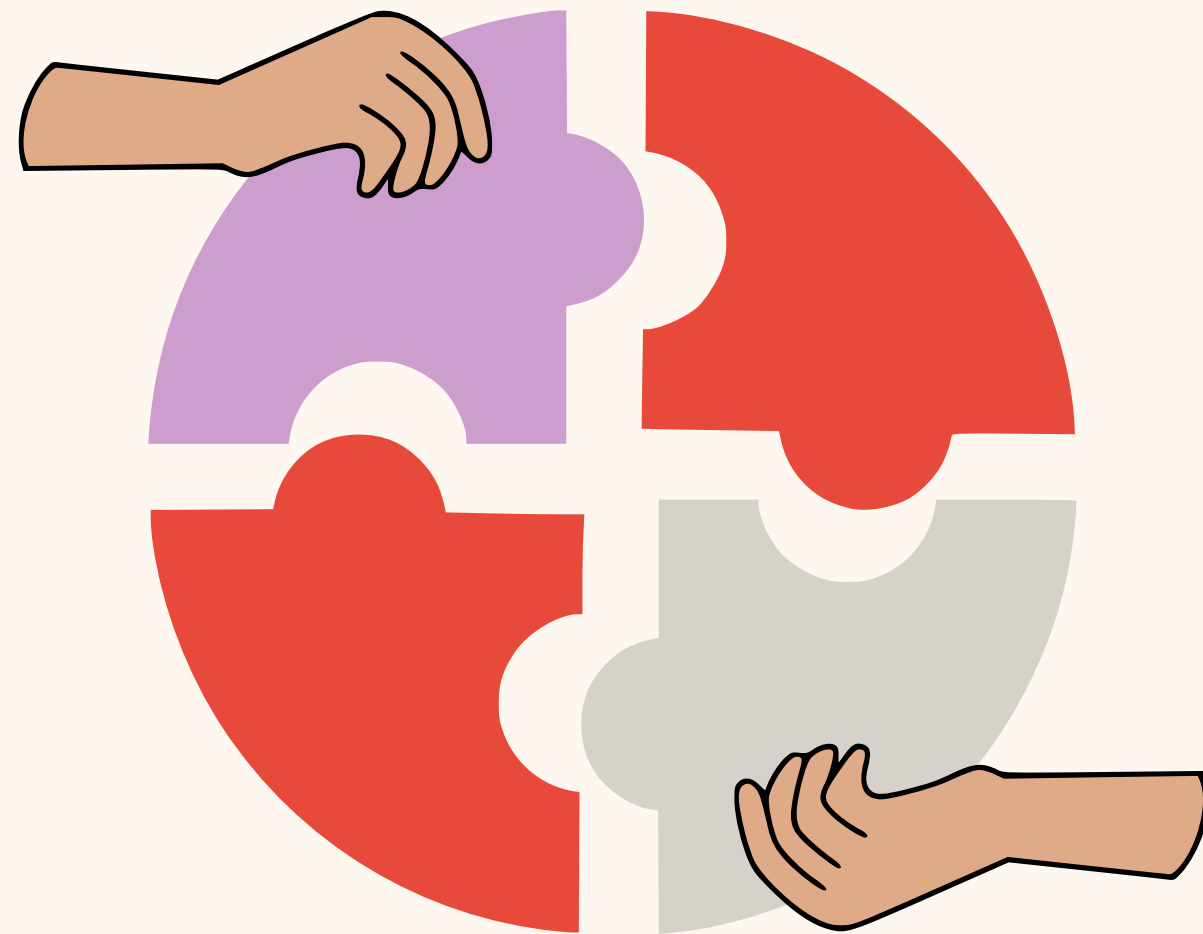


En me posant ces questions, je
peux dresser un portrait de moi et
faire un choix qui me permet de
maintenir mon équilibre





DES OUTILS PRATIQUES



✦ **SWOT**

✦ **IKIGAI**

✦ **Mind Mapping**

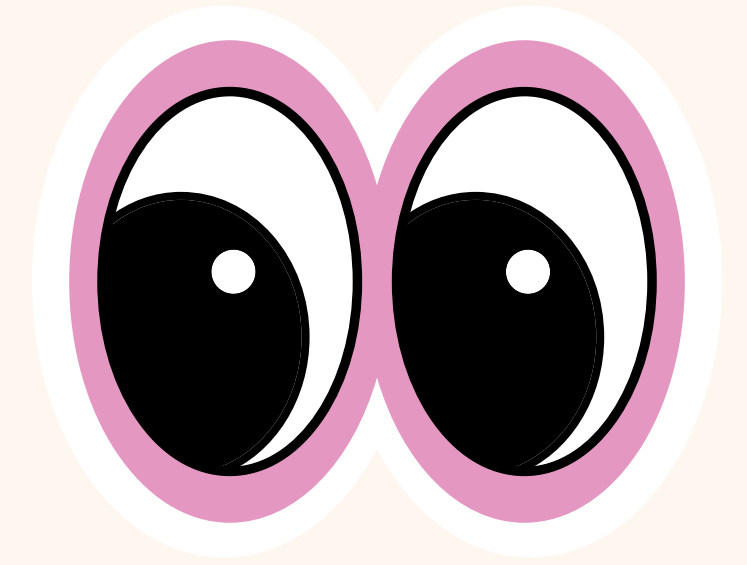
✦ **BIG FIVE**

✦ **CDDQ**

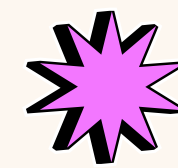


SWOT

Strengths Weaknesses Opportunities Threats



	Utiles	Nuisibles
Origine interne (soi)	Strengths Forces	Weaknesses Faiblesses
Origine externe (environnement)	Opportunities Opportunités	Threats Menaces



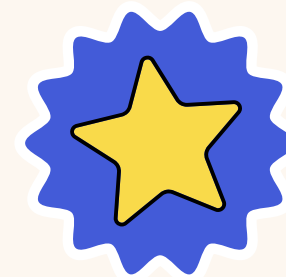
Construire une grille d'analyse de sa situation personnelle

==> rassembler + hiérarchiser les éléments à prendre en compte avant de s'engager dans un nouveau projet

==> se focaliser sur ses forces + identifier ses faiblesses afin de travailler sur celles-ci

IKIGAI

“Iki” = vie - “Gai” = qui a de la valeur



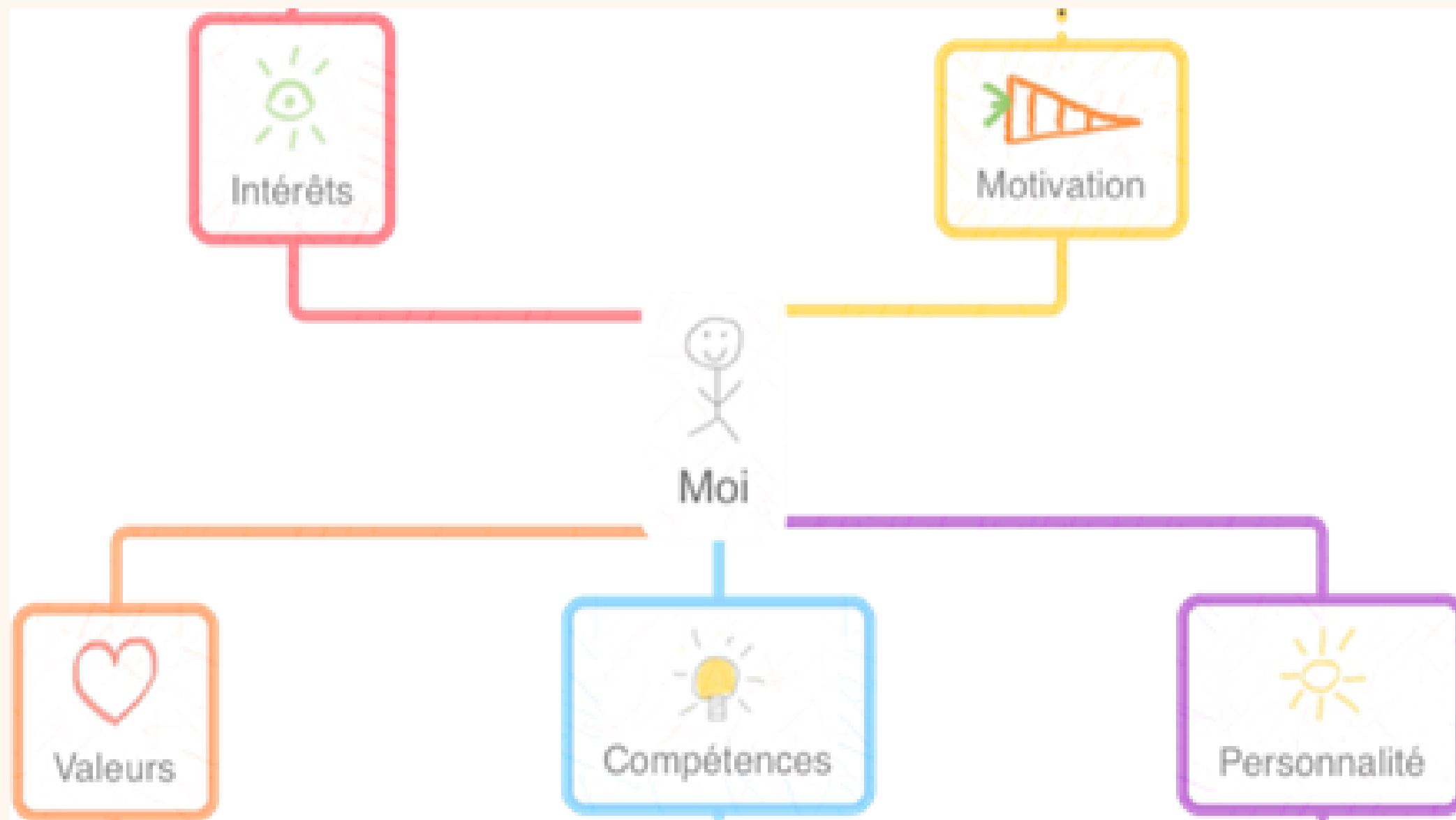
Modèle plus spirituel et à visée introspective

==> trouver “l'équilibre parfait”, le “juste milieu” entre ce qui nous tient à coeur

==> 4 domaines à mettre en commun



MIND MAPPING



 Schématiser ce qui me motive

 Décrire ce qui compte dans ma vie

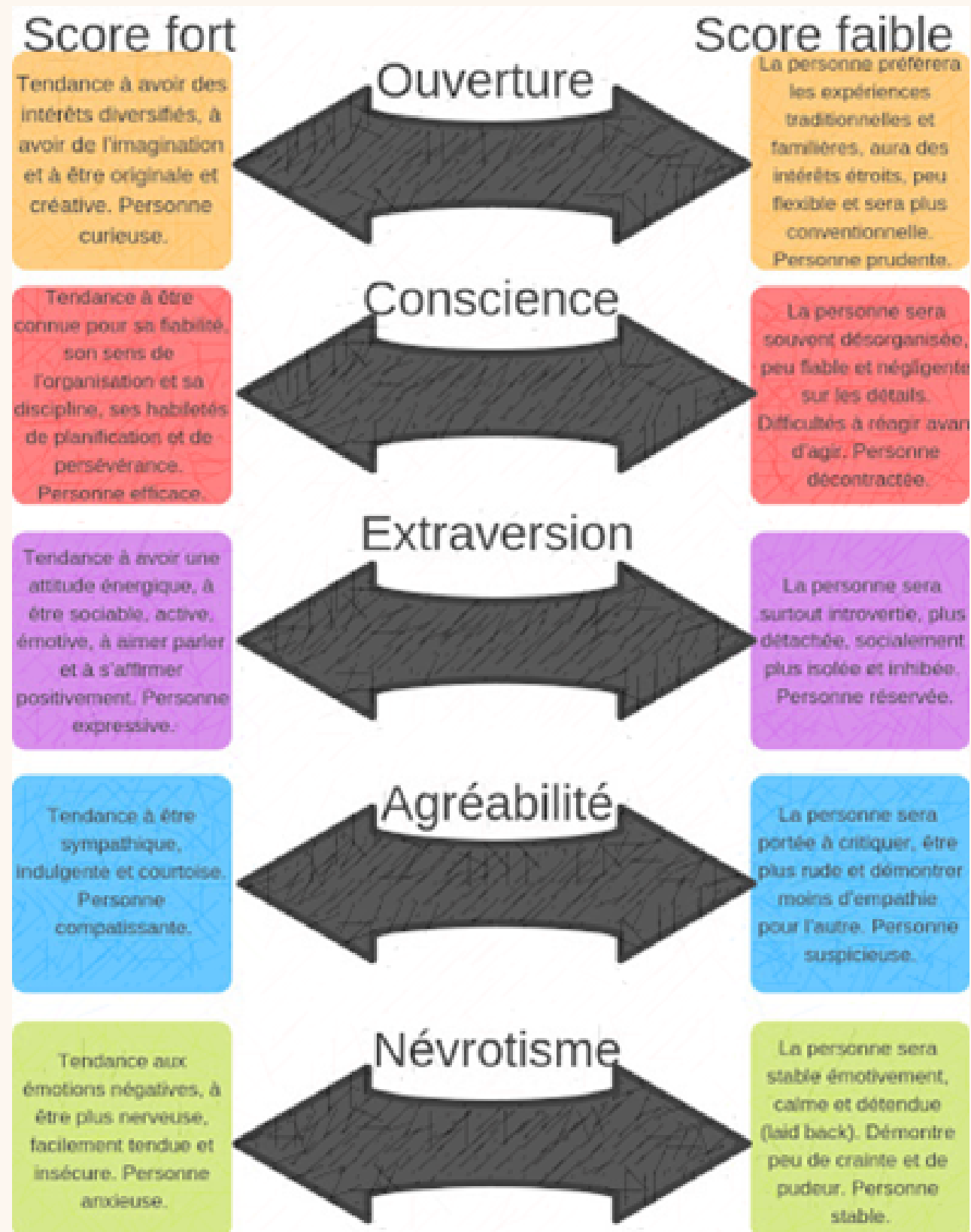
 Comprendre ce que je cherche

 Définir mes besoins et mes envies



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

BIG FIVE



!!! RÉSULTATS INFORMATIFS !!!
Permet de se questionner,
l'interprétation est réservée à des
professionnel-les

 **Décrire la personnalité en 5 traits**

 **Structure: 5 traits et 6 facettes**

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



!!! RÉSULTATS INFORMATIFS !!!
Permet de se questionner,
l'interprétation est réservée à des
professionnel·les

Sources d'indécision

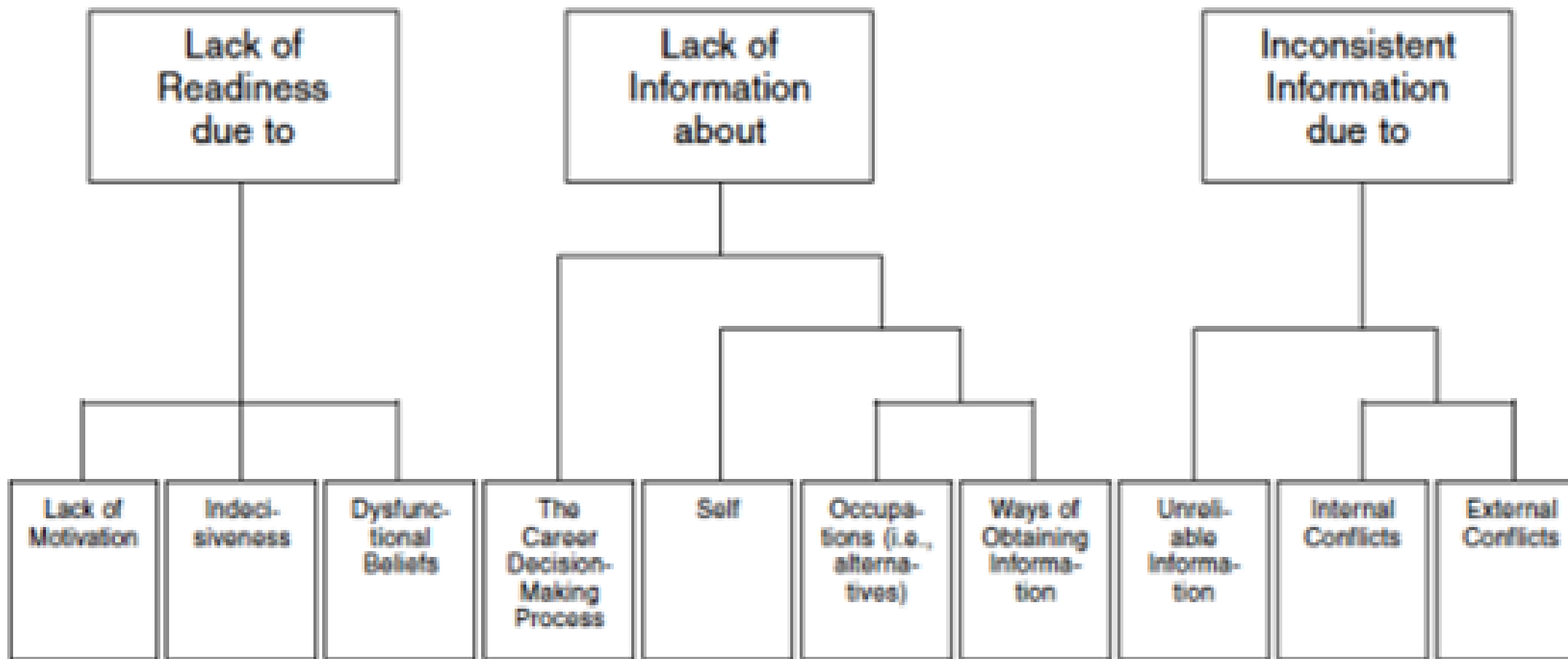
- ☀ **Manque de préparation:** motivation - indécision chronique - croyances ancrées
- ✿ **Manque d'informations sur:** processus - soi - les métiers et alternatives
- ✨ **Manque d'informations à cause :** informations non fiables - conflits internes et externes



Être indécis·e fait partie du processus de choix !

Prior to the Process

During the Process



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



Si l'indécision prend le dessus, des professionnel·les 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



Cela permet d'obtenir des informations complémentaires ainsi que de tester ses hypothèses de choix sur le terrain !

UNE ÉTAPE APRÈS L'AUTRE



Au besoin, faites appel à des spécialistes



Testez et renseignez-vous via des témoignages



Validez votre perception avec celle d'autres personnes



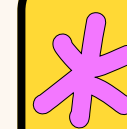
Prenez le temps de choisir de manière consciente et réfléchie



Pensez votre avenir en objectifs et étapes



Pensez plus loin que demain



**Se poser des questions est essentiel
pour choisir !**



POURQUOI UN-E SPÉCIALISTE DE L'ORIENTATION?



- ★ Bénéficier d'un accompagnement individualisé et recevez des conseils d'expert-es
- ★ 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 interactive
du système de
formation suisse



zoom-vd.ch

Orientation
professionnelle



orientation.ch

Informations
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"

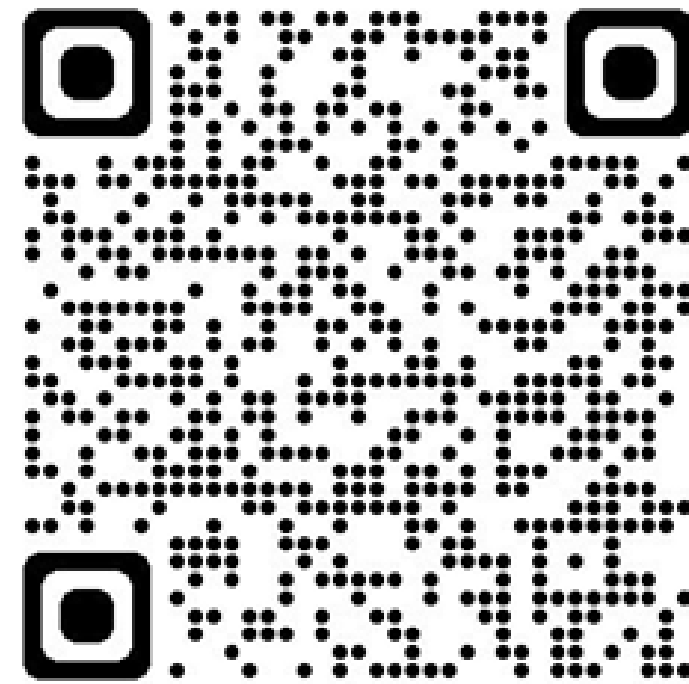
SOPHIE

FuturPlus

**ORIENTATION
PROFESSIONNELLE**

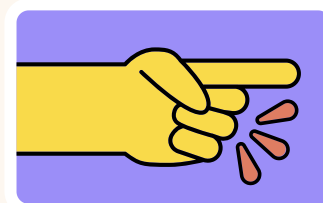


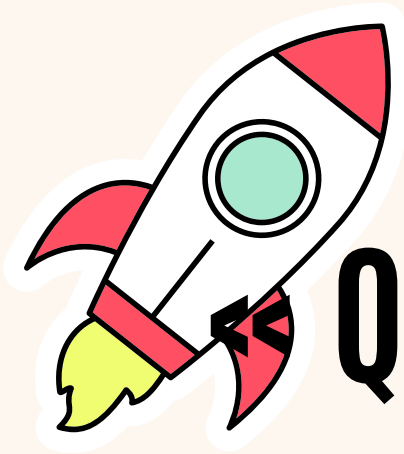
**Vous souhaitez un accompagnement personnalisé
pour en connaître davantage sur vous-même et
développer vos perspectives d'avenir ?**



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

