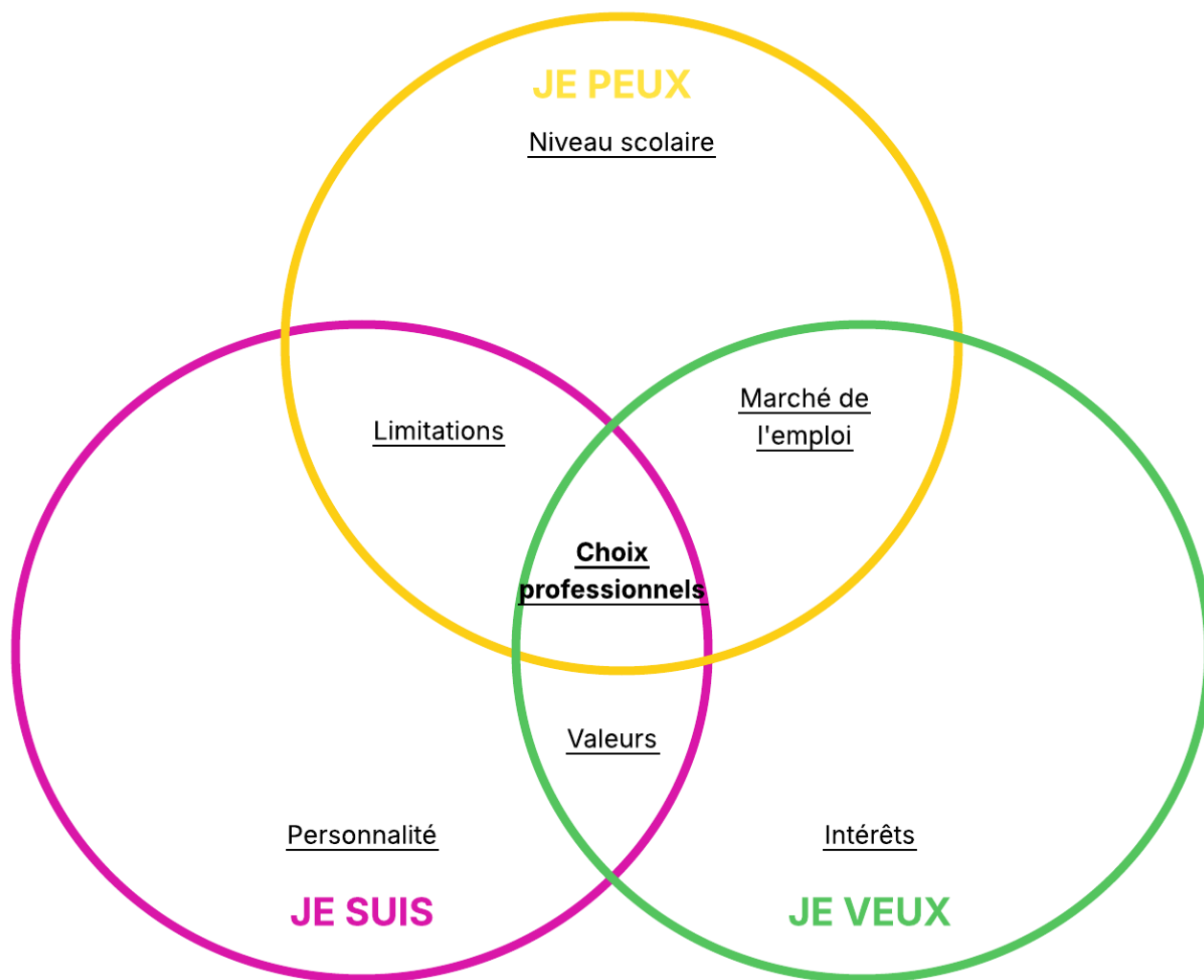


CONNAISSANCE DE SOI & CHOIX PROFESSIONNEL : COMMENT S'ORIENTER AVEC SENS ?

Une approche en 3 dimensions : Je suis – Je veux – Je peux

Federica Costantino - Romane Pégaitaz - Fanny
Rosset

Un choix réfléchi, c'est ...



→ Un équilibre entre ce que **je suis**, ce que **je veux** et ce que **je peux**.

→ Utiliser ces 3 axes pour construire une orientation alignée et réaliste.

📌 Le diagramme ci-contre vous invite à réfléchir à l'intersection de ces dimensions.

JE SUIS : Ma personnalité

-  Le modèle Big Five permet de mieux se connaître à travers 5 grands traits :

Agréabilité

+ Tendance à être sympathique, indulgente, courtoise. Personne compatissante.
- La personne sera portée à critiquer, être plus rude et démontrer moins d'empathie pour l'autre. Personne suspicieuse.

Conscience

+ Tendance à être connue pour sa fiabilité, son sens de l'organisation et sa discipline, ses habilités de planification et de persévérance. Personne efficace.
- La personne sera souvent désorganisée, peu fiable et négligente sur les détails. Difficultés à réagir avant d'agir. Personne décontractée.

Extraversion

+ Tendance à avoir une attitude énergique, à être sociable, active, émotive, à aimer parler et à s'affirmer positivement. Personne expressive.
- La personne sera surtout introvertie, plus détachée, socialement plus isolée et inhibée. Personne réservée.

Stabilité émotionnelle

+ Stable émotionnellement, calme et détendue. Démontre peu de crainte et de pudeur. Personne stable.
- Tendance aux émotions négatives, à être plus nerveuse, facilement tendue et insécure. Personne anxieuse.

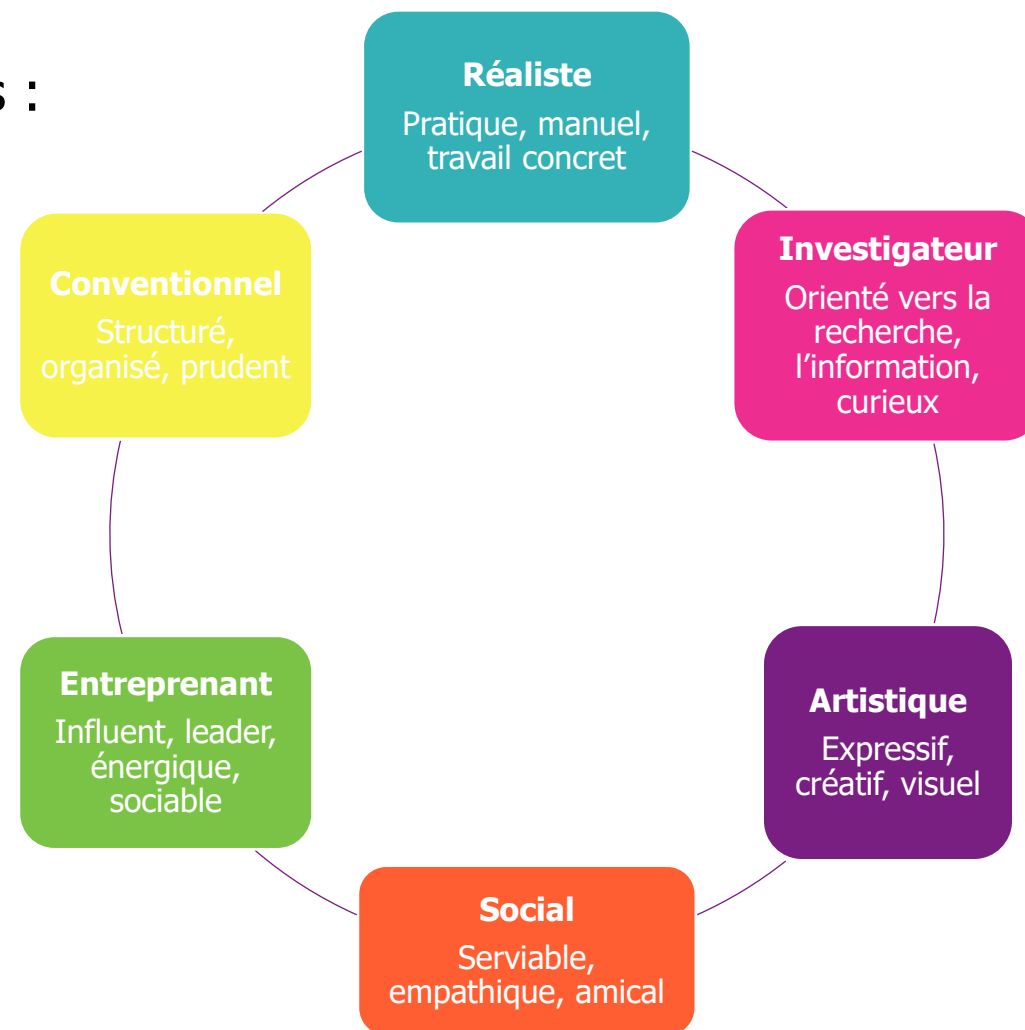
Ouverture

+ Tendance à avoir des intérêts diversifiés, à avoir de l'imagination et à être originale et créative. Personne curieuse.
- Préférence pour les expériences traditionnelles et familières, aura des intérêts étroits, peu flexible et sera plus conventionnelle. Personne prudente.

 Il n'y a pas de bonne ou mauvaise personnalité, mais une meilleure connaissance de soi.

JE VEUX : mes intérêts & mes valeurs

 Le modèle RIASEC identifie 6 grands types d'intérêts :



 Connaître ses intérêts permet de cibler des domaines et métiers motivants.

 Des tests d'intérêts peuvent aider à clarifier ses préférences.

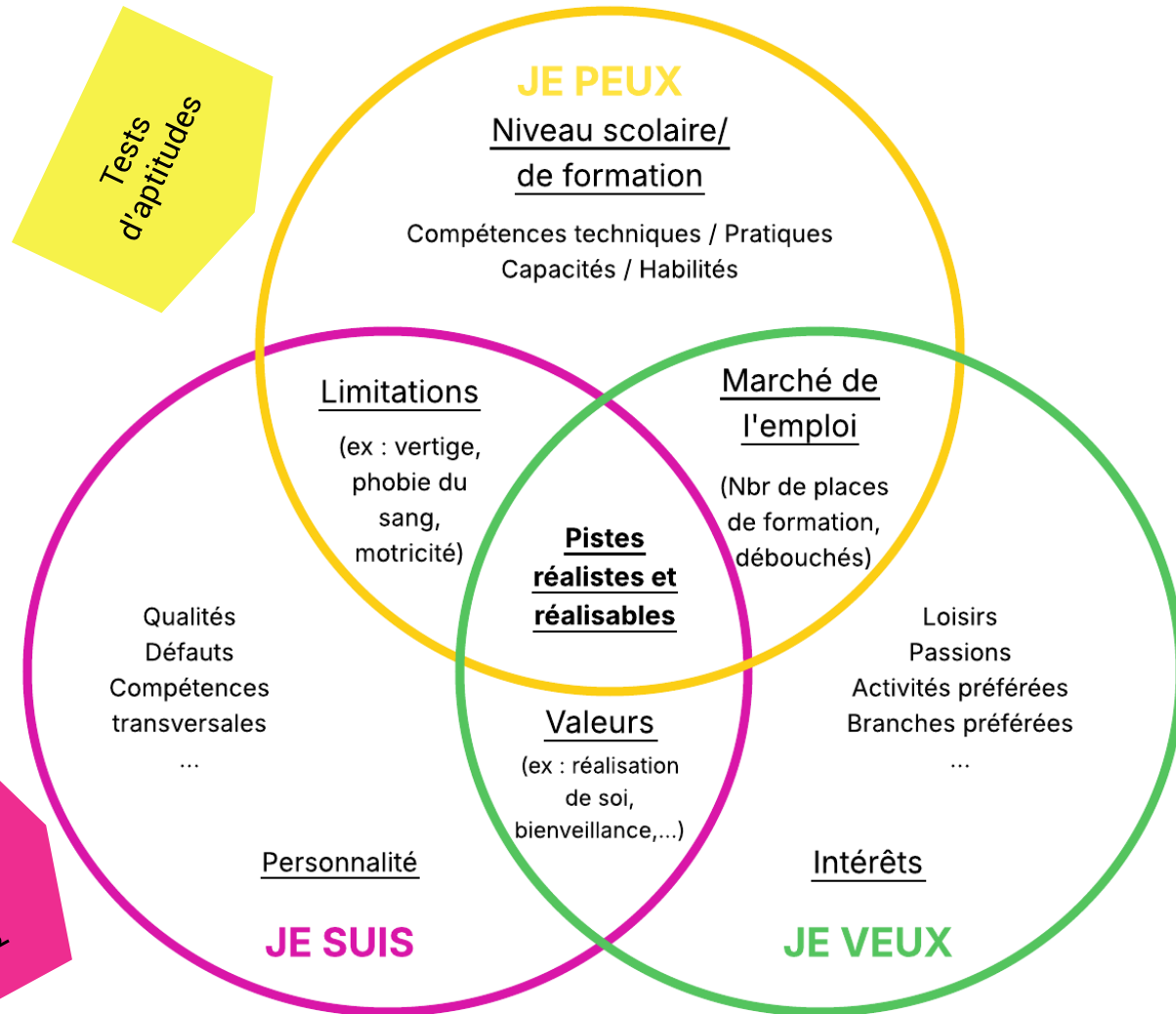
JE PEUX : mes ressources et mes limites

 Ce que je peux faire dépend de plusieurs éléments :

- Mon niveau scolaire ou de formation
- Mes compétences acquises (via les stages, les loisirs, ...)
- Mes éventuelles limitations (phobies, troubles, contraintes physiques, ...)

 Ces éléments permettent d'ajuster les pistes de manière réaliste.

Quand tout s'aligne...



👉 L'intersection entre ce que je suis, ce que je veux et ce que je peux faire

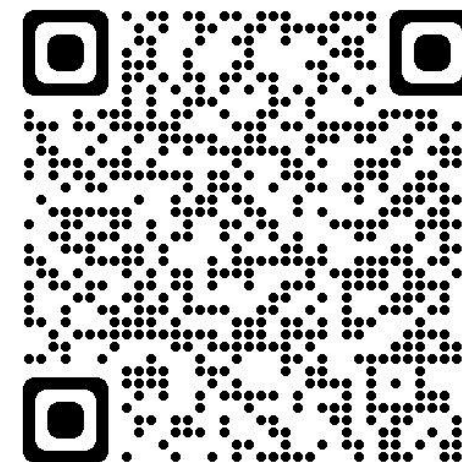
👉 C'est ici que naissent les pistes réalistes, motivantes et durables.

🌟 Le cœur du schéma représente des choix alignés avec soi-même.

Besoin d'un coup de pouce ?

- 📱 Nos bilans d'orientation t'aident à faire le point :
- 👉 Tes envies, ta personnalité, tes ressources.

- 🎉 Offre spéciale : 10% de rabais avec cette présentation !
- 📱 Scanne le QR code pour en savoir plus sur nos prestations.



www.futurplus.ch

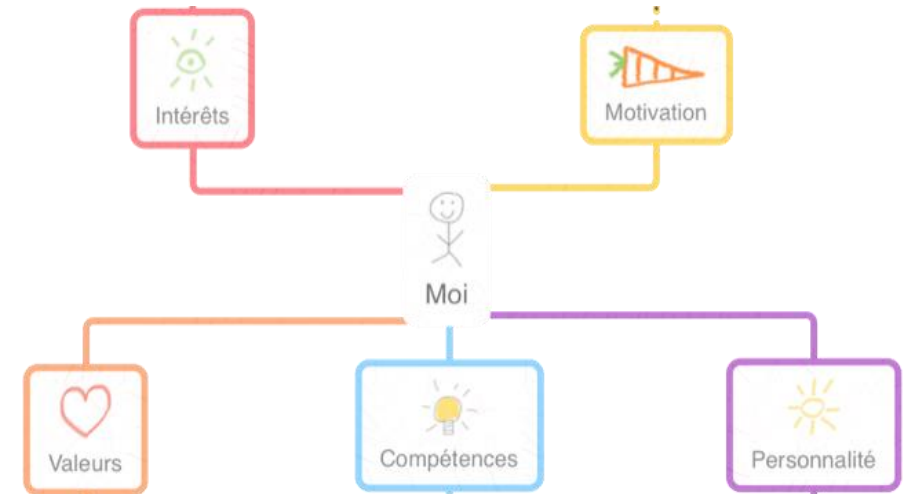
orientation@futurplus.ch

Atelier de l'après-midi : Créer sa Mindmap

🕒 Objectif : schématiser ce qui me motive.

🔍 Contenu de l'atelier :

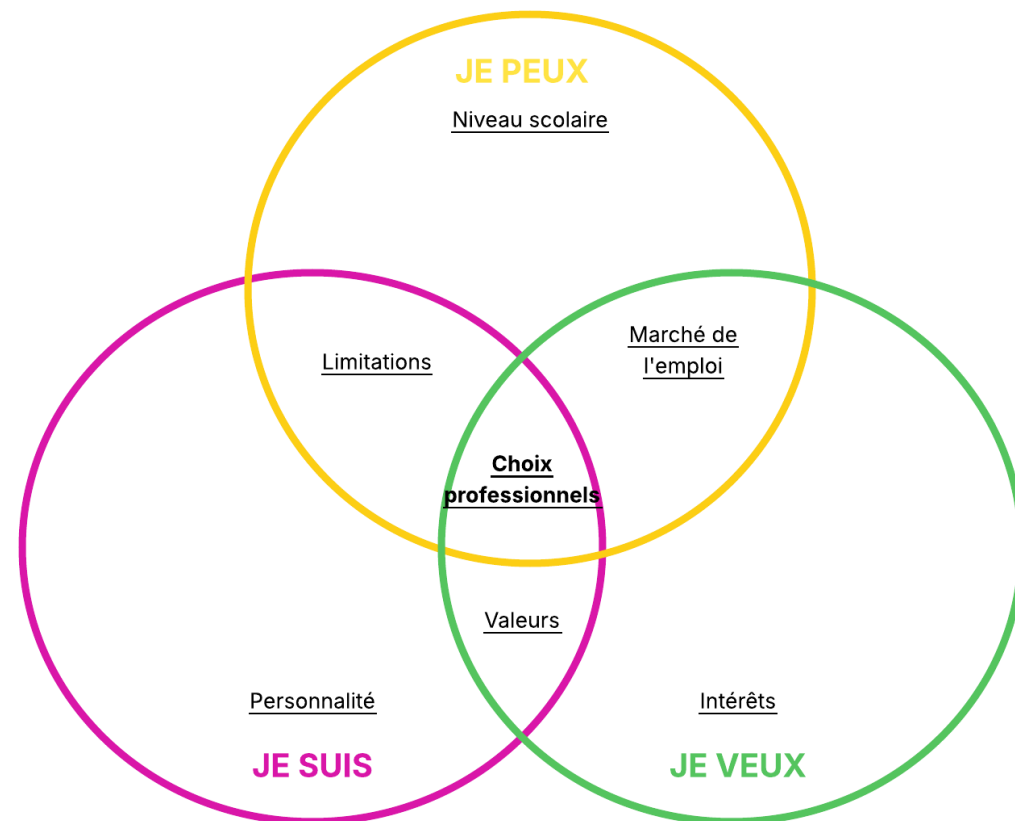
- Décrire ce qui compte dans ma vie
- Comprendre ce que je recherche
- Définir mes besoins et mes envies



📌 La MindMap est un outil visuel à géométrie variable et personnalisable
→ Elle aide à mieux penser, mieux apprendre, mieux se projeter.

Une année chez ApprentisPlus

- C'est un moment de réflexion
 - Sur le **JE VEUX**
- C'est un moment d'échange
 - Sur le **JE SUIS**
- Et un (gros) moment de travail
 - Sur le **JE PEUX**



Une année chez ApprentisPlus

- Ce sont des remises en question parfois
- C'est un travail sur la confiance en soi
- Et beaucoup de conversations informelles

Une année chez ApprentisPlus

- Concrètement, le (gros) moment de travail scolaire :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
08.30 – 09.20	Maths	Français	Maths	TRE	Intervenants
09.25 – 10.15					
10.30 – 11.20	TPA	TRE	Culture générale	Français	TPA
11.25 – 12.15	Bureautique				IA

Une année chez ApprentisPlus

- Ce sont des chemins différents de nos élèves que nous accompagnons.
- Vous pourrez voir 2 parcours différents sur l'écran au secrétariat.


Atelier de l'après-midi :

Ligne du temps

- 🕒 Objectif : Concevoir son année au sein de la classe ApprentisPlus
- 🔍 Contenu de l'atelier :
 - Moment de réflexion personnelle sur la construction d'une année (future?) au sein d'ApprentisPlus.
 - Echanges entre les participants

Merci pour votre présence !

 Des grillades sont offertes à l'extérieur du bâtiment pour tout le monde.

 Rendez-vous pour l'atelier MindMap à 12h45, en Salle 5, suivi de l'atelier Ligne du Temps en salle 6

→ On se réjouit de vous retrouver pour construire ensemble votre carte de motivation !