

30

31
JAN

FORMA
SARTHE

Les clés POUR T'ORIENTER

LE GUIDE DE VISITE

ÉTUDIANTS* : RESSOURCES PÉDAGOGIQUES POUR LA PRÉPARATION DU FORUM FORMASARTHE

Nous vous proposons une sélection d'activités pour vous préparer au forum **FormaSarthe**. Ces activités sont répertoriées dans le tableau ci-après qui indique également si l'activité prévoit de vous faire travailler sur l'avant, le pendant et/ou l'après forum.

En effet, pour bénéficier au mieux de votre visite au forum et en garder une trace, il est conseiller de vous préparer en amont et de prendre un temps après votre visite pour prendre du recul sur ce que vous avez vécu au forum.

Activité pédagogique	Temporalité
S'auto-positionner : quel type d'études pourrait me convenir ?	<i>Avant le forum</i>
S'inspirer de parcours existants	<i>Avant, pendant et après le forum</i>
Réfléchir à ses centres d'intérêt	<i>Avant le forum</i>
Préparer ses rencontres avec une carte mentale	<i>Avant, pendant et après le forum</i>

*Dans ce document, l'emploi du genre au masculin de manière général doit être considéré comme une forme neutre. Il est utilisé dans le seul but de ne pas alourdir le texte.

S'AUTO-POSITIONNER : QUEL TYPE D'ÉTUDES POURRAIT ME CONVENIR ?

Universités, écoles spécialisées, lycées, grandes écoles, chaque filière, chaque type d'études a ses finalités et ses spécificités. Ce test a pour objectif de t'aider à les (re)découvrir et à les considérer en fonction de tes besoins, tes compétences et ton projet de poursuite d'études.

Pour chaque situation, entoure la réponse qui te correspond le mieux et prends connaissance du conseil ou du questionnement correspondant.

MES BESOINS



Plutôt oui

J'ai besoin d'évoluer dans un groupe classe restreint

À l'université et dans une moindre mesure à l'IUT, les effectifs peuvent être importants dans une même filière. Les étudiants sont confrontés à une nouvelle modalité d'enseignement : le cours magistral en amphithéâtre.

Ce type d'organisation pourrait te convenir. Toutefois, tu auras également des TP et TD en groupes restreints.

Plutôt non

Toutes les formations mettent en place des TP, TD ou un enseignement plus individualisé.

En BTS et en CPGE, qui restent dans les lycées, tu évolueras au sein d'un groupe classe.

Plutôt oui

J'ai besoin d'enseignements concrets

La professionnalisation des diplômes de l'enseignement supérieur tend à se développer. Informe-toi sur le contenu de la formation que tu envisages.

Il existe des formations dites « professionnalisantes » : BTS, BUT, écoles spécialisées.

Plutôt non

Dans l'enseignement supérieur, il y a des formations qui comportent beaucoup de cours théoriques, c'est le cas des licences et des CPGE. Dans ces formations, la spécialisation s'effectue plus tard en fonction de la poursuite d'études.

Plutôt oui

J'ai besoin d'être encadré

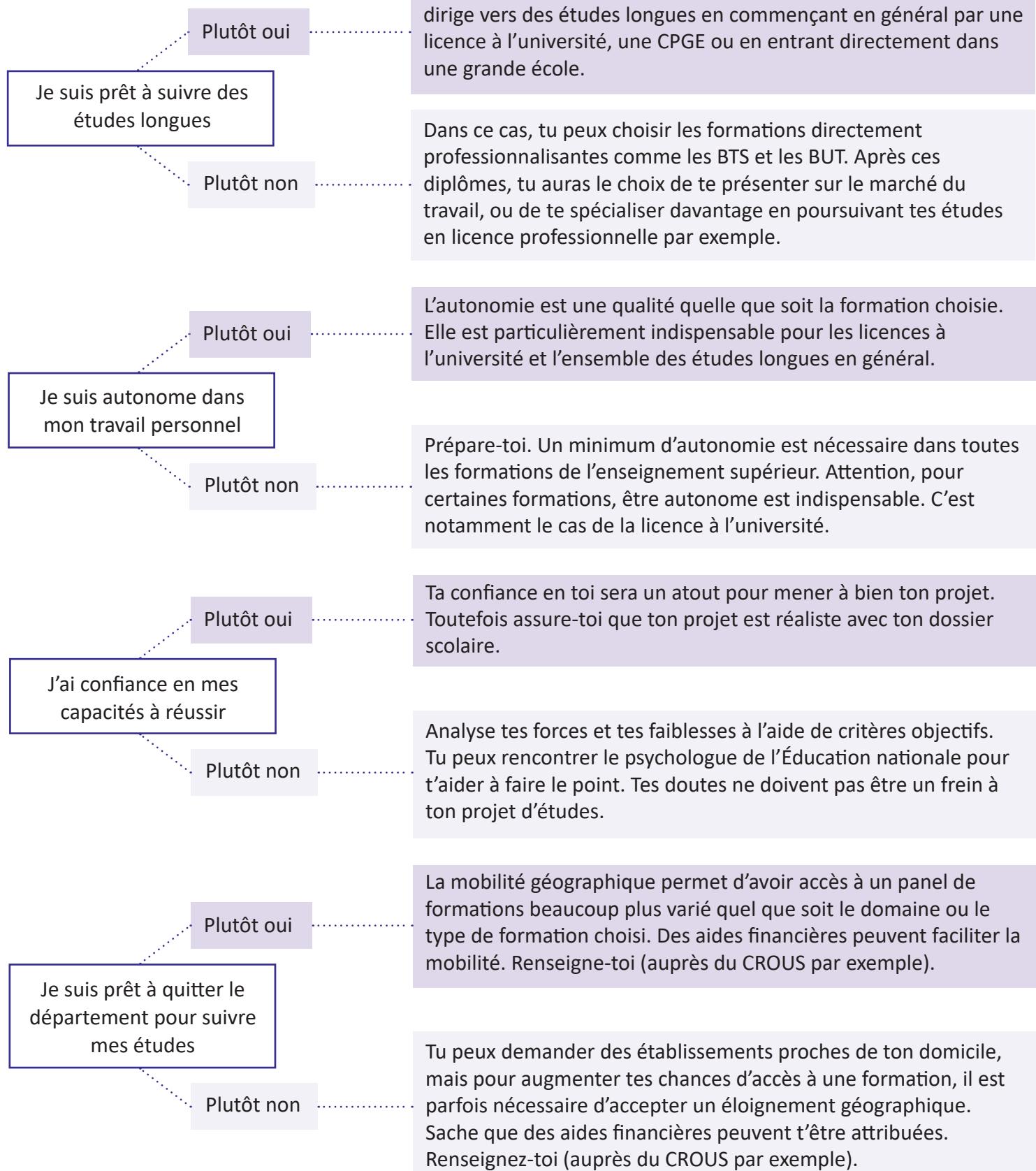
Si tu as besoin d'être encadré, tu as tout intérêt à suivre des enseignements où l'assiduité est obligatoire, où les évaluations sont régulières et où les effectifs sont moins importants. Les classes de BTS, de BUT, les CPGE, et celles en écoles spécialisées répondent à ces critères.

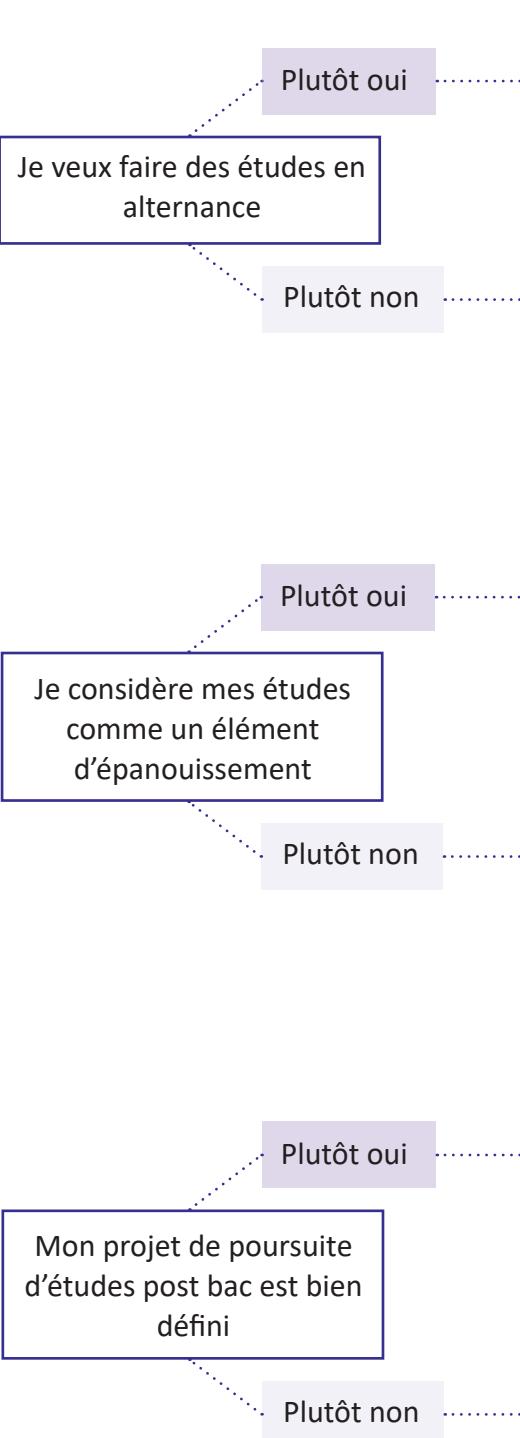
Plutôt non

L'encadrement est différent d'une formation à l'autre. Si tu es autonome et que tu souhaites avoir une certaine liberté sur l'organisation de ton travail, préfère des formations comme les licences.



MES CAPACITÉS ET MES COMPÉTENCES





Obtenir un diplôme permet de s'insérer sur le marché du travail. C'est plus facile quand ce travail est une source d'épanouissement. Prends le temps de la réflexion et du choix. N'hésite pas à rencontrer le psychologue de l'Éducation nationale dans ton établissement ou au CIO.

Cela signifie que tu connais le parcours de formation pour y arriver, les compétences professionnelles nécessaires, les implications en termes de rythme de vie, de recherche d'emploi, de mobilité géographique et professionnelle. Pour conforter ou adapter ton projet, demande conseil à tes professeurs, qui te connaissent bien, et rencontre le psychologue de l'Éducation nationale de ton établissement ou au CIO.

N'attends pas le dernier moment. Élaborer un projet d'orientation demande d'être actif et curieux si tu veux faire un choix pertinent et réfléchi. De nombreux échecs ou désillusions dans l'enseignement supérieur proviennent d'un manque de préparation. Il est important d'évaluer la faisabilité de son projet, afin, le cas échéant, de pouvoir l'adapter. Les voies vers la réussite sont multiples ! Il est important de bien se connaître afin de se diriger vers une voie qui te permettra de t'épanouir dans ta vie professionnelle. Pour te conseiller, dirige-toi vers tes professeurs qui te connaissent bien, et le psychologue de l'Éducation nationale de ton établissement ou au CIO.

S'INSPIRER DE PARCOURS EXISTANTS

Pour t'aider à déterminer les stands que tu iras visiter sur le forum, tu peux choisir un des parcours pré-définis, selon tes appétences. Pendant le forum, tu peux noter ce que tu retiens de chacune de tes discussions dans les cases dédiées. Enfin, tu peux prendre un temps après le forum pour relire tes notes et te demander ce qui t'a plu et/ou étonné.

Tu aimes : **PRODUIRE - CONSTRUIRE - RÉPARER**



Complète ton parcours avec les formations ou métiers qui t'ont le plus inspiré sur ces pôles.

Bâtiment - Habitat

Automobile - Transports - Logistique

Industrie - Technologies

--	--	--

Arts - Artisanat - Restauration

Agriculture - Nature - Paysage - Forêt

Autre domaine

--	--	--

Tu aimes : **CHERCHER - ANALYSER -
RÉSOUTRE DES PROBLÈMES ABSTRAITS**



Complète ton parcours avec les formations ou métiers qui t'ont le plus inspiré sur ces pôles.

Université

Santé - Services - Social

Industrie - Technologies

--	--	--

**Commerce - Gestion - Informatique -
Communication**

Autre domaine

--	--

Tu aimes : **CRÉER - COMMUNIQUER - IMAGINER - DÉCORER**



Complète ton parcours avec les formations ou métiers qui t'ont le plus inspiré sur ces pôles.

Arts - Artisanat - Restauration

Bâtiment - Habitat

Industrie - Technologies

Commerce - Gestion - Informatique - Communication

Université

Autre domaine

Tu aimes : **SOIGNER - AIDER - ÉCOUTER - FORMER**



Complète ton parcours avec les formations ou métiers qui t'ont le plus inspiré sur ces pôles.

Santé - Services - Social

Université

Sécurité - Défense

Autre domaine



Tu aimes : **NÉGOCIER - PERSUADER - VENDRE - ORGANISER**

Complète ton parcours avec les formations ou métiers qui t'ont le plus inspiré sur ces pôles.

Commerce - Gestion - Informatique -
Communication

Automobile - Transports - Logistique

Sécurité - Défense

--	--	--

Bâtiment - Habitat

Université

Autre domaine

--	--	--

Tu aimes : **GÉRER - ADMINISTRER**

Complète ton parcours avec les formations ou métiers qui t'ont le plus inspiré sur ces pôles.

Commerce - Gestion - Informatique -
Communication

Automobile - Transports - Logistique

Sécurité - Défense



--	--	--

Bâtiment - Habitat

Université

Autre domaine

--	--	--

RÉFLÉCHIR À SES CENTRES D'INTÉRÊT

Nous te proposons plusieurs séries de questions dans le but de t'aider à mieux te connaître. N'hésite pas à faire appel à ton entourage pour t'aider à choisir.

1 - JE DÉCOUVRE MES TRAITS DE PERSONNALITÉ : QUI SUIS-JE ?

La première chose importante est de t'interroger sur ce qui te caractérise et te fait dire : **ça c'est moi**. Pour cela choisis, dans chaque cadre, un seul adjectif qui te décrit et qui a du sens pour toi.

Patient **A**

Organisé **F**

Attentif aux autres **D**

Expressif **C**

Persuasif **E**

Critique **B**

Curieux **B**

Énergique **E**

Minutieux **A**

Coopératif **D**

Respectueux de l'autorité **F**

Imaginatif **C**

Audacieux **E**

Persévérant **B**

Compréhensif **D**

Constant **A**

Émotif **C**

Perfectionniste **F**

D'esprit indépendant **C**

Vigoureux **A**

Sûr de soi **E**

Logique **B**

Raisonnnable **F**

Dévoué **D**

Sympathique **D**

Orginial **C**

Objectif **B**

Pratique **A**

Consciencieux **F**

Ambitieux **E**

Ponctuel **F**

Communicatif **D**

Déterminé **E**

Intellectuel **B**

Intuitif **C**

Concret **A**

2 - J'IDENTIFIÉ MES APTITUDES : QU'EST-CE QUE JE SAIS FAIRE ?

Le second point important, c'est de t'appuyer sur ce que tu sais faire, les choses que tu réussis plutôt bien et dont tu peux être fier. Choisis, dans chaque cadre, un seul domaine dans lequel les autres te trouvent doué.

- Je suis bon en Éducation Physique et Sportive **A**
- Je sais mettre les autres en confiance **D**
- Je réussis bien en mathématiques **B**
- J'ai les capacités pour être délégué de classe **E**
- Je sais faire un travail original **C**
- J'apprends régulièrement mes leçons **F**

- Je pratique régulièrement une activité artistique **C**
- Je prends des initiatives **E**
- Je sais faire fonctionner facilement un appareil **A**
- Je sais utiliser l'information **B**
- Dans un groupe divisé, je sais réconcilier les personnes **D**
- Je m'organise facilement **F**

- Je tiens mon cahier de textes à jour **F**
- Je sais faire des travaux de bricolage **A**
- Je vois rapidement ce qui manque à un décor **C**
- Je comprends vite la structure d'un texte **B**
- J'organise facilement le travail en classe **E**
- J'accueille les nouveaux élèves **D**

- Je sais diriger le travail d'un groupe d'élèves **E**
- Je suis habile de mes mains **A**
- Je sais rendre service **D**
- Je sais être méthodique **F**
- Dans un groupe divisé, je sens vite l'atmosphère et les tensions **C**
- Je sais faire preuve de rigueur et d'objectivité **B**

- Je sais apprécier une œuvre d'art **C**
- Je fais mon travail jusqu'au bout **F**
- Je comprends facilement les autres **D**
- J'anime souvent les discussions **E**
- Je cherche l'explication de ce que je ne comprends pas **B**
- Je suis résistant à la fatigue **A**

- Je sais travailler avec les autres **D**
- Je suis capable de bien décomposer une question **B**
- Je sais réparer un appareil défectueux **A**
- Je suis facilement les consignes **F**
- Je sais persuader mon entourage **E**
- J'invente facilement la suite d'un texte **C**

3 - JE CERNE MES CENTRES D'INTÉRÊT : QU'EST-CE QUE J'AIME FAIRE ?

Choisis, dans chaque cadre, une activité qui te motive le plus.

- Visiter un musée **C**
- Avoir des activités à l'extérieur **A**
- Manipuler les chiffres **F**
- Étudier les choses et les événements **B**
- Gérer des situations imprévues **E**
- Me faire de nouveaux amis **D**

- Donner des ordres **E**
- Prendre une décision après mûres réflexions **B**
- Être en contact avec les autres **D**
- Faire du sport **A**
- Avoir des activités clairement définies **F**
- Développer mes qualités artistiques **C**

- Utiliser des outils **A**
- Passer d'une activité à l'autre **C**
- Comprendre le fonctionnement d'un appareil **B**
- Prendre des initiatives **E**
- Ne faire qu'une chose à la fois **F**
- Animer des activités collectives **D**

- Rechercher des informations **B**
- Partager des informations avec mes amis **D**
- Faire mes activités en toute indépendance **C**
- Fabriquer des objets **A**
- Travailler avec soin pour obtenir un résultat parfait **F**
- Convaincre mes interlocuteurs **E**

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Communiquer avec les gens D
<input type="radio"/> Organiser le travail d'un groupe E
<input type="radio"/> Réparer un objet A
<input type="radio"/> Découvrir de nouvelles façons de faire C
<input type="radio"/> Concevoir ou améliorer les choses B
<input type="radio"/> Respecter les règles F | <input type="radio"/> Avoir mes affaires parfaitement rangées F
<input type="radio"/> Aider quelqu'un à trouver son chemin D
<input type="radio"/> Réaliser des tâches concrètes A
<input type="radio"/> Exprimer mes émotions C
<input type="radio"/> Résoudre des problèmes abstraits B
<input type="radio"/> Obtenir des réductions E |
|--|---|

4 - JE DÉTERMINE MES ENVIES : QU'EST-CE QUE J'AIMERAIS FAIRE ?

Pour t'aider à déterminer ce qui t'intéresserait demain, choisis, dans chaque cadre, une seule proposition qui correspond à ce que tu aimerais faire plus tard, sans forcément tenir compte de ce que tu sais faire aujourd'hui.

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Pratiquer une activité proche de la nature A
<input type="radio"/> Travailler à mon compte E
<input type="radio"/> Créer une œuvre C
<input type="radio"/> Développer de nouveaux procédés B
<input type="radio"/> Soigner des malades D
<input type="radio"/> Accomplir des tâches administratives F | <input type="radio"/> Avoir des responsabilités E
<input type="radio"/> Conseiller un public D
<input type="radio"/> Faire de la recherche B
<input type="radio"/> Fabriquer des objets A
<input type="radio"/> Répéter la même activité F
<input type="radio"/> Ressentir des émotions C |
| <input type="radio"/> Écouter les autres D
<input type="radio"/> Faire respecter l'ordre F
<input type="radio"/> Structurer un programme informatique B
<input type="radio"/> Communiquer des informations C
<input type="radio"/> Réparer des appareils défectueux A
<input type="radio"/> Voyager pour mon travail E | <input type="radio"/> Faire un travail organisé et méticuleux F
<input type="radio"/> Entretenir ou maintenir en état un véhicule A
<input type="radio"/> Devenir chef de projets E
<input type="radio"/> Montrer mon originalité C
<input type="radio"/> Approfondir mes connaissances sur un sujet donné B
<input type="radio"/> Accompagner des gens en difficulté D |
| <input type="radio"/> Concevoir de nouvelles choses B
<input type="radio"/> Imaginer le décor d'une pièce C
<input type="radio"/> Vendre un produit, un service E
<input type="radio"/> Pratiquer une activité physique A
<input type="radio"/> Aider des gens D
<input type="radio"/> Travailler dans un bureau F | <input type="radio"/> Exercer une activité artistique C
<input type="radio"/> Analyser les résultats d'une expérience B
<input type="radio"/> M'occuper d'animaux A
<input type="radio"/> Diriger et organiser le travail d'une équipe E
<input type="radio"/> Transmettre des connaissances D
<input type="radio"/> Protéger des biens ou des personnes F |

JE RÉCAPITULE

Pour chaque rubrique compte le nombre de A, B, C, D, E et F. Reporte ces nombres dans le tableau ci-contre. Calcule le total de chaque colonne. Entoure les 2 ou 3 sommes les plus élevées.

RUBRIQUES	A	B	C	D	E	F
1 - Mes traits de personnalité						
2 - Mes aptitudes						
3 - Mes centres d'intérêt						
4 - Mes envies						
Total						

JE DÉCOUVRE LES PROFILS

Prends connaissance des types d'activités qui te correspondent et des secteurs d'activité qui peuvent t'intéresser selon tes résultats. Fais le lien avec les pôles présents sur **FormaSarthe**.

Profil	Type d'activités	Secteurs d'activité possibles (liste non exhaustive)	Lien avec les pôles FormaSarthe
A	Produire, construire, réparer : goût pour les activités concrètes	Métiers des technologies industrielles, de l'énergie, du bâtiment et des travaux publics, de la forêt et de l'environnement, de la chimie, de la plasturgie, de la maintenance industrielle, de la mécanique, de l'agroalimentaire...	Bâtiment - Habitat / Industrie - Technologies / Automobile - Transports - Logistique / Agriculture - Paysage - Nature - Forêt / Arts - Artisanat - Restauration
B	Chercher, analyser, résoudre des problèmes abstraits	Métiers de l'informatique, de la recherche appliquée, de la recherche en environnement et du développement durable, de la conception des produits, de la recherche industrielle...	Université / Industrie - Technologies / Santé - Services - Social
C	Créer, communiquer, imaginer, décorer	Métiers de l'information, de la communication, de la mode, de l'imprimerie, de l'infographie et du web design, du dessin, du design, de la culture, de l'art, du spectacle vivant...	Bâtiment - Habitat / Industrie - Technologies / Arts - Artisanat - Restauration
D	Soigner, aider, écouter, former	Métiers de la santé, de la rééducation et de l'adaptation, de l'intervention sociale et de l'éducation spécialisée, du sport et de l'animation, de l'enseignement et de la formation, de l'économie sociale et solidaire...	Université / Santé - Services - Social / Sécurité - Défense
E	Négocier, persuader, vendre, organiser	Métiers du commerce, de la vente et de la distribution, de l'artisanat, de l'alimentation et de l'hôtellerie restauration, du tourisme, de la propriété, du transport et de la logistique, de la finance, de la banque, de l'assurance, de l'immobilier...	Commerce - Gestion - Informatique - Communication / Industrie - Technologies / Université
F	Gérer, administrer : précision et exactitude dans les activités réalisées	Métiers de la défense nationale, de la sécurité des biens et des personnes, de la gestion et l'administration de l'entreprise, du droit, des ressources humaines, de la prévention des risques technologiques et environnementaux ...	Commerce - Gestion - Informatique - Communication / Université / Sécurité - Défense

PRÉPARER SES RENCONTRES AVEC UNE CARTE MENTALE



1h30 de préparation
30 min de bilan



Avant, pendant
et après le forum

-  Objectifs :
- préparer un questionnaire individuel avant la visite à **FormaSarthe**
 - comprendre l'importance des échanges pendant le forum et en garder une trace
 - faire le bilan de sa visite et envisager la suite en terme d'orientation

AVANT LE FORUM | DURÉE 1H30

La carte mentale est un processus créatif qui permet d'organiser l'information et d'engager une réflexion. Dans cette activité, il s'agit de se servir de cet outil pour préparer les rencontres que tu vas faire pendant **FormaSarthe**.

L'exemple présenté sur le support « **Préparer ses rencontres avec une carte mentale** » propose une démarche réflexive élaborée spécialement pour le forum. Cette démarche est centrée sur le fait qui vas aller à la rencontre de professionnels, de personnels de centres de formation et de professionnels de l'orientation. Si la carte mentale proposée ne t'inspire pas, tu es libre de construire la tienne.

JE PRÉPARE

Dans un premier temps, il s'agit de mieux te connaître pour mieux t'adresser aux exposants. Après avoir défini ce qui est au centre de ta carte, tu commences avec la section **Je prépare**.

MES PRIORITÉS DE VIE, DE FORUM, D'ÉTUDIANT, DE PROFESSIONNEL

Étape 1 : tu dois définir tes priorités. Si tu n'es pas inspiré, tu peux t'aider de cette liste d'exemples de priorités :

- *M'épanouir professionnellement / M'épanouir personnellement*
- *Trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle*
- *Me sentir en sécurité / Prendre des risques*
- *Pouvoir m'appuyer sur mes savoirs et compétences / Continuer à apprendre tout au long de ma vie*
- *Être compris et considéré*
- *Être aidé / Aider les autres*
- *Trouver du sens à ce que je fais*
- *M'insérer rapidement dans le monde du travail*
- *Être entouré de personnes / Travailler plus souvent seul*
- *Être reconnu (connu) pour mes actions*
- *Gagner de l'argent*
- *Travailler à l'extérieur / Travailler à l'intérieur*
- *Apprendre par la théorie / Apprendre par la pratique*



Étape 2 : tu vas être amené à rencontrer des professionnels pendant le forum. Tu peux préparer ces rencontres en définissant qui tu veux rencontrer, pourquoi et quelles questions tu souhaites lui poser. Il est conseillé de te renseigner en amont sur les exposants présents au forum (cf. site internet du forum).



Étape 3 : tu réfléchis à la manière dont tu souhaites aborder les personnes que tu vas rencontrer sur le forum. Souhaites-tu commencer par te présenter (« **moi** ») ou par questionner le professionnel (« **l'autre** ») ?

Petit conseil : tu arriveras à **FormaSarthe** avec ce que tu es : tes envies, tes rêves, tes compétences, tes visions d'avenir. D'ailleurs tu as préparé des questions dans ce sens.

Les personnes que tu vas rencontrer ont aussi des choses à te dire. Elles vont certainement t'apporter d'autres informations ou des idées et des pistes que tu n'avais pas envisagées. Accorde-toi le droit de te détacher de tes questions et de te laisser porter par l'échange.

PENDANT LE FORUM

JE VISITE

RENCONTRE
Mme ABC N°1

Tu peux garder une trace de chaque échange pendant le forum en prenant quelques minutes après la discussion pour noter ce que tu retiens, tes impressions, les questions éventuelles qui te viennent à l'esprit après cet échange et où tu pourrais aller chercher les réponses à ces nouveaux questionnements dans la partie de gauche de la carte mentale.

Petit conseil : les exposants sont là pour te renseigner, t'écouter et te guider, non pour t'évaluer. Tu as le droit de te tromper, d'avoir des représentations faussées des métiers ou des formations que tu es en train d'explorer. Ta visite à **FormaSarthe** est justement l'occasion pour toi d'y voir plus clair.

APRÈS LE FORUM | DURÉE 30 MINUTES

JE FAIS LE BILAN

Tu peux dresser un bilan de ta visite à **FormaSarthe** dans la partie basse de ta carte. Pour t'aider, tu peux répondre à quelques questions :

- *Est-ce que j'ai trouvé un chemin d'avenir ou une piste qui répond à mes priorités ?*
- *Si non, mes priorités ont-elles changé ?*
- *Si oui, à quelle échéance pourra se réaliser cette piste ?*
- *Ai-je rencontré les « bonnes personnes » ? Lesquelles et pourquoi ? Qu'est-ce que la « bonne personne » pour moi ?*
- *Et si je devais aller plus loin auprès de qui puis-je me renseigner ?*
- *Quel est mon plan d'action, mon programme d'avenir, quelle suite, à quelle échéance ?*

PRÉPARER SES RENCONTRES AVEC UNE CARTE MENTALE

