

Construire son PROJET personnel

Je ne sais pas encore quel CAP choisir.
J'ai quelques idées mais je ne suis pas sûr(e) de moi. Je prends le temps de découvrir les métiers et de m'interroger sur mes goûts.

1 Je découvre les métiers

1. Je trouve l'intrus ! Pour chaque famille de métiers, je barre celui qui ne correspond pas.

2. Je note le secteur correspondant. Il en existe quatre, présentés dans le guide (pages 12 à 22) :

Agriculture - Bâtiment et travaux publics - Industries - Services

3. Je complète la liste en ajoutant un métier du même secteur.

SECTEUR
Jardinier/ère paysagiste Lad-Jockey Chaudronnier/ère Ouvrier/ère viticole Employé/e d'élevage
AUTRE MÉTIER :

SECTEUR
Plombier/ère Électricien/ne Comptable Serrurier/ère-metallier/ère Chauffagiste
AUTRE MÉTIER :

SECTEUR
Employé/e de pressing Agent/e de propreté Marin-pêcheur Tapissier/ère d'ameublement Couturier/ère
AUTRE MÉTIER :

SECTEUR
Carrossier/ère Bijoutier/ère Conducteur/trice de lignes automatisées Opérateur/trice en matériaux composites Magasinier/ère-cariste
AUTRE MÉTIER :

SECTEUR
Avocat Boulangier/ère Employé/e de maison Commis de cuisine Pâtissier/ère
AUTRE MÉTIER :

SECTEUR
Carreleur/euse Maçon/ne Couvreur/euse Maréchal/e-ferrant/e Plâtrier/ère-plaquiste
AUTRE MÉTIER :



conseil n° 1

POUR BIEN CHOISIR SON ORIENTATION, IL FAUT :

- s'informer sur les métiers (nature du travail, qualités requises, conditions de travail) et les formations (objectifs, contenu, sélection, débouchés...)
- identifier les personnes qui peuvent m'aider (professeurs, COP, famille...) et les lieux d'information (CDI, CIO...)

2 J'explore les métiers selon mes centres d'intérêt

1 Je coche dans la liste les activités qui me plaisent.

SECTEURS PROFESSIONNELS

LES ACTIVITÉS QUE J'AIMERAIS FAIRE

Agriculture

- Travailler en plein air
- Assurer l'aménagement paysager
- Planter, faire pousser des légumes, des fleurs
- Soigner des animaux

Bâtiment et travaux publics

- Construire, bâtir
- Entretien des bâtiment
- Réaliser des finitions
- Faire des réparations
- Installer la plomberie, l'électricité, le chauffage

Industries

- Nettoyer, assurer l'hygiène et la propreté
- Travailler la matière, comme le métal ou le plastique
- Entretien, dépanner et conduire des véhicules
- Travailler des tissus, du cuir...

Services

- Accueillir et servir les clients
- Aider et soigner des personnes
- Vendre, conseiller
- Cuisiner, préparer des repas

2 Je note les trois activités qui correspondent le plus à ce que je veux faire. Je recherche ensuite les pages dans lesquelles on découvre les métiers du secteur (p. 12 à 22).

Activités

Pages

a/

b/

c/

3

Je sélectionne les métiers que je préfère

Après avoir lu les descriptifs des métiers, j'indique ceux qui me plaisent le plus, puis je note le nom du CAP ou CAPA qui permet d'y accéder.

MÉTIERS

CAP OU CAPA

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

J'ai pensé à d'autres métiers ?

Je les note ci-dessous. Au CDI de mon établissement et sur www.onisep.fr, je peux explorer de nouvelles pistes, m'informer sur les métiers et les formations.

-
-
-
-

JE N'OUBLIE PAS...

Tous les métiers sont mixtes, c'est-à-dire accessibles aux filles comme aux garçons !

Qui peut m'aider ?

Le/la conseiller/ère d'orientation-psychologue (COP) peut me recevoir en entretien individuel, seul/e ou avec mes parents. Je prends rendez-vous pour m'assurer que mon projet est bien construit ou pour m'aider à en bâtir un. Je note le nom du COP et ses jours de présence au collège.

M. ou Mme

Présent/e dans le collège

le de à

le de à

4 Je fais mon bilan personnel



conseil n° 2

MIEUX SE CONNAÎTRE EST ESSENTIEL

- Je fais le point sur ce que j'ai appris en stage et à l'atelier, sur les matières où je réussis le mieux.
- Je réfléchis à mes goûts et à mes aptitudes et en discute avec mon entourage : ma famille, mes amis, les professionnels sur mon lieu de stage....

Après avoir consulté attentivement le guide, je peux faire le point. Je note ce que j'ai appris et les informations utiles à retenir.

Je note les trois métiers qui me plaisent, par ordre de préférence.

Métier n°1

parce que

.....

.....

Métier n°2

parce que

.....

.....

Métier n°3

parce que

.....

.....

Quels CAP ou CAPA permettent d'exercer ces métiers ?

Métier n°1 : CAP

Métier n°2 : CAP

Métier n°3 : CAP