

CONSTRUIRE SON PROJET

PERSONNEL

LIVRET DÉTACHABLE !

Vous ne savez pas encore quel CAP choisir. Vous avez quelques idées mais vous n'êtes pas sûr(e) de vous. Prenez le temps de découvrir les métiers et de vous interroger sur vos goûts.

Quizz pour découvrir les métiers !

1. Trouvez l'intrus ! Pour chaque famille de métiers, barrez celui qui ne correspond pas.

2. A vous de noter le secteur correspondant. Il en existe quatre, présentés dans le guide (pages 10 à 21) :

Agriculture, environnement - Bâtiment et travaux publics - Industries, entretien, mécanique - Services.

3. Complétez la liste en ajoutant un métier du même secteur.

SECTEUR

Ouvrier/ère paysagiste
Maraîcher/ère
Chaudronnier/ère
Viticulteur/trice
Conducteur/trice de machines agricoles

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-réparateur/trice
Bijoutier/ère
Conducteur/trice de lignes automatisées
Opérateur/trice en chaudronnerie plastique et composites
Magasinier/ère-cariste

AUTRE MÉTIER :

SECTEUR

Avocat
Boulangier/ère
Employé/e de maison
Commis de cuisine
Chocolatier/ère-confiseur/euse

AUTRE MÉTIER :

SECTEUR

Carreleur/euse
Maçon/ne
Couvreur/euse
Maréchal/e-ferrant/e
Plâtrier/ère-plaquiste

AUTRE MÉTIER :

POUR BIEN CHOISIR SON ORIENTATION, IL FAUT :

- se connaître (points forts, points faibles, personnalité, intérêts professionnels...)
- 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 vous aider (professeurs, COP, famille...) et les lieux d'information (CDI, CIO...)

1 Cochez dans la liste les activités qui vous plaisent

Secteurs professionnels	Les activités que j'aimerais faire
Agriculture, environnement	Travailler en plein air
	Assurer l'aménagement paysager
	Planter, faire pousser des légumes, des fleurs
	Réparer des tracteurs, entretenir des machines agricoles
Bâtiment et travaux publics	Construire, bâtir
	Entretenir des bâtiments, faire des réparations
	Réaliser des finitions
	Fabriquer, restaurer, décorer
Industries, entretien, mécanique	Installer la plomberie, l'électricité, le chauffage
	Nettoyer, assurer l'hygiène et la propreté
	Travailler la matière, comme le métal ou le plastique
	Entretenir, dépanner et conduire des véhicules
Services	Travailler des tissus, du cuir...
	Accueillir et servir les clients
	Aider et soigner des personnes
	Vendre, conseiller
	Cuisiner, préparer des repas

2 Notez les trois activités qui correspondent le plus à ce que vous voulez faire. Recherchez ensuite les pages dans lesquelles on découvre les métiers du secteur (p. 10 à 25).

Activités

a/

b/

c/

Pages

.....

.....

.....

3 Mieux vous connaître vous aidera à choisir un ou plusieurs métiers.

En allant aux pages que vous avez notées, découvrez les différents métiers.
Vous pouvez également vous appuyer sur la liste des métiers page 9.

4 Les métiers que je préfère

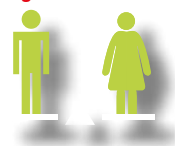
Après avoir lu les descriptifs des métiers, indiquez ceux qui vous plaisent le plus, puis notez le nom du CAP ou CAPA qui permet d'y accéder.

Métiers	CAP ou CAPA

5 J'ai pensé à d'autres métiers

- ➡
- ➡
- ➡
- ➡

**N'oubliez pas que tous les métiers
sont mixtes, c'est-à-dire accessibles
aux filles comme aux garçons !**



Qui peut vous aider ?

Notez le nom de votre conseiller/ère d'orientation psychologue (COP) et ses jours de présence au collège. Il (elle) peut vous recevoir en entretien individuel, seul(e) ou avec vos parents.

M. ou Mme	
Présent/e dans le collège	
le	de à
le	de à

MON BILAN PERSONNEL

Après avoir consulté attentivement le guide, vous pouvez faire le point. Notez ce que vous avez appris et les informations utiles à retenir.

Notez les trois métiers qui vous 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

Retrouvez ce livret détachable en téléchargement sur notre site

www.onisep.fr/nantes

rubrique guides d'orientation