

A wooden desk with a ruler, a pen, and a spiral notebook. The ruler is marked in centimeters from 0 to 16. The pen is black with a silver clip. The spiral notebook is open to a page with a grid pattern. The text is written in black ink on the grid paper.

# Carnet d'orientation

Collège René Descartes  
2020-2021

# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>2</b>
L'évaluation du rapport de stage :	2
<b>Qui suis-je</b>	<b>3</b>
Présentez vous	3
J'aime / J'aime pas	5
Mon Ikigai	7
Ma vie maintenant, ma vie dans dix ans	9
Il n'existe pas, alors je l'invente	11
<b>Découverte professionnelle</b>	<b>13</b>
Interview d'un·e professionnel·le	13
Les métiers que je ne connais pas	16
Mon carnet d'adresse	17
<b>Mon stage</b>	<b>19</b>
Ma recherche de stage	19
Mon journal de bord	20
Ma lettre de motivation	23
<b>Bilan</b>	<b>24</b>
Expression libre	26
Auto-évaluation du stagiaire	27

Cette année, vous effectuerez votre stage d'observation au collège. En complément des activités proposées par les associations et entreprises que vous rencontrerez, ce carnet d'orientation vous permettra de rassembler tous les documents relatifs à votre orientation, et servira de support à votre rapport de stage.

Il nous aidera également à mieux vous connaître et à mieux comprendre vos goûts et vos besoins

Tout le travail que vous effectuerez en complétant ce carnet d'orientation pourra être présenté lors de votre oral de stage pour enrichir votre présentation.

## L'évaluation du rapport de stage :

Voici les critères d'évaluation de votre travail :

- respect des consignes de présentation du rapport relié, paginé, avec un sommaire complet, une page de garde complétée...)
- respect du plan et des parties attendues dans le rapport (rapport complet)
- qualité des informations données sur le stage (présentation et description des activités, de l'organisation)
- richesse de l'analyse précise d'un métier
- richesse de l'analyse de l'expérience personnelle (activités, sentiments, impressions)
- évaluation des intervenant·es (attitude manifestée au cours du stage et engagement)
- Soins, illustrations, orthographe.

Présentez vous

**Qui êtes-vous?**

**Pourquoi êtes-vous ici ?**

**Quels sont vos centres d'intérêt, vos loisirs, vos goûts, vos passions ?**

**Que savez-vous bien faire naturellement ?**

**Que comprenez-vous facilement ?**

**Avez-vous des facilités pour certaines matières ?**

**Comment pensez vous que les autres vous voient ?**

**Si je demandais à votre entourage de nommer trois de vos qualités, que dirait-il ?**

- 
- 
- 

**Vos proches vous ont-ils donné des conseils pour votre orientation? Où vous voit-il dans la futur ?**

**Quels sont leurs arguments ?**

- 
- 
- 

**Êtes-vous d'accord avec eux ? Expliquez pourquoi.**

## J'aime / J'aime pas

**Remplissez le tableau ci-dessous**

Propositions	Oui	Non	Pas spécialement
<b>Ma personnalité, mes goûts</b>			
1. J'aime faire des enquêtes			
2. J'aime le commerce			
3. J'aime que ça bouge			
4. J'aime la démarche expérimentale			
5. J'aime les chiffres			
6. J'aime la nature			
7. J'aime le contact avec les enfants			
8. J'aime organiser gérer			
9. J'aime communiquer avec les autres			
10. Je suis plutôt créatif			
11. J'aime les langues			
12. J'aime prendre des décisions			
13. Je suis indépendant·e			
14. Je veux être utile aux autres			
15. J'aime les animaux			
16. Je veux protéger la planète			
17. J'aime le sport			
18. J'aime bricoler et fabriquer des objets			



## Mon Ikigai

L'ikigai (生き甲斐), méthode venue tout droit du Japon, a été créée pour aider les étudiants à trouver leur voie, choisir leur étude et se projeter dans un métier futur. Il peut se traduire en français par « raison d'être » ou « joie de vivre » correspond au sens de la vie, à ce qui nous fait nous lever chaque matin avec enthousiasme, ce pour quoi la vie mérite d'être vécue.



Posez vous ces questions et remplissez votre ikigai :

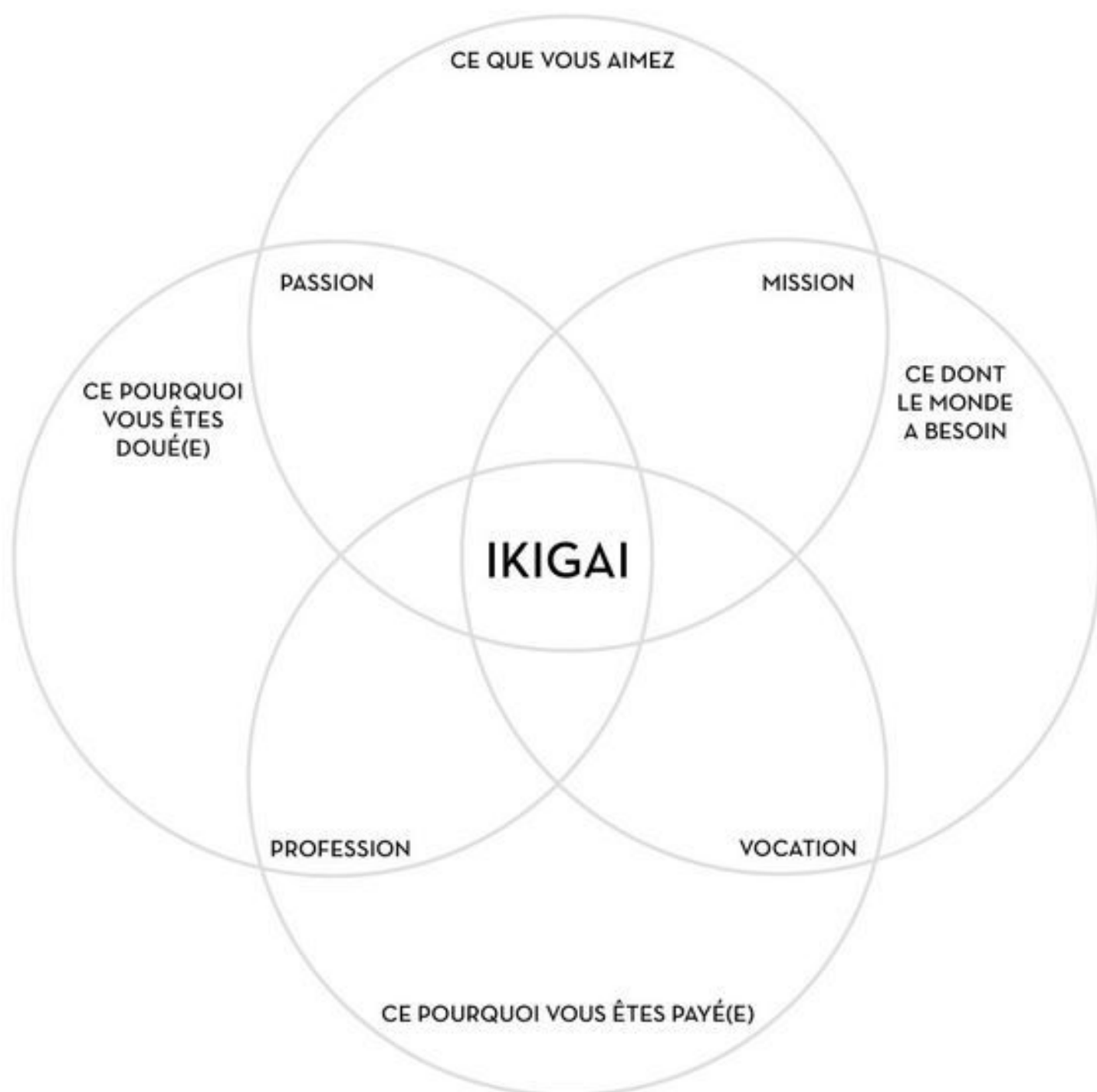
- **Qu'est-ce que vous aimez?** Quels aspects de votre vie vous font vraiment sentir vivant?
- **Quel est votre talent?** Le talent est peut-être un grand mot, il s'agit simplement



de savoir en quoi vous êtes bon. Qu'est-ce que vous réussissez naturellement, sans grand effort?

- **Quelle cause voulez-vous défendre ?** Pourquoi donneriez-vous votre vie? Qu'est-ce qui vous rend triste. Quel changement voudriez-vous apporter dans le monde ?
- **Quelle valeur pouvez-vous apporter aux autres ?** Quel service pourriez-vous apporter qui apporte une valeur réelle aux autres? Un besoin ou une solution pour laquelle des gens seraient heureux et accepteraient de vous payer.

Qui suis-je



---

## Ma vie maintenant, ma vie dans dix ans

**Rédigez une lettre qui répond aux questions suivantes, en respectant la forme traditionnelle des lettres** (expéditeur, destinataire, date et lieu):

### 1. Qui vous êtes :

- Quel est votre caractère ? Comment vous sentez-vous avec la fin d'année qui approche ?
- Parlez de personnages fictifs ou réels qui vous inspirent, ou comptent pour vous. Expliquez pourquoi.
- Décrivez ce que vous aimez faire (loisirs, activités de clubs, sorties...), vos artistes préférés, vos goûts artistiques (musique, livres, films, séries...). Essayez de développer.
- Quelles sont vos matières préférées ? Celles où vous vous sentez en difficulté ?
- Comment avez-vous vécu le confinement de l'année passée? Que pensez-vous des mesures sanitaires actuelles à l'école ?

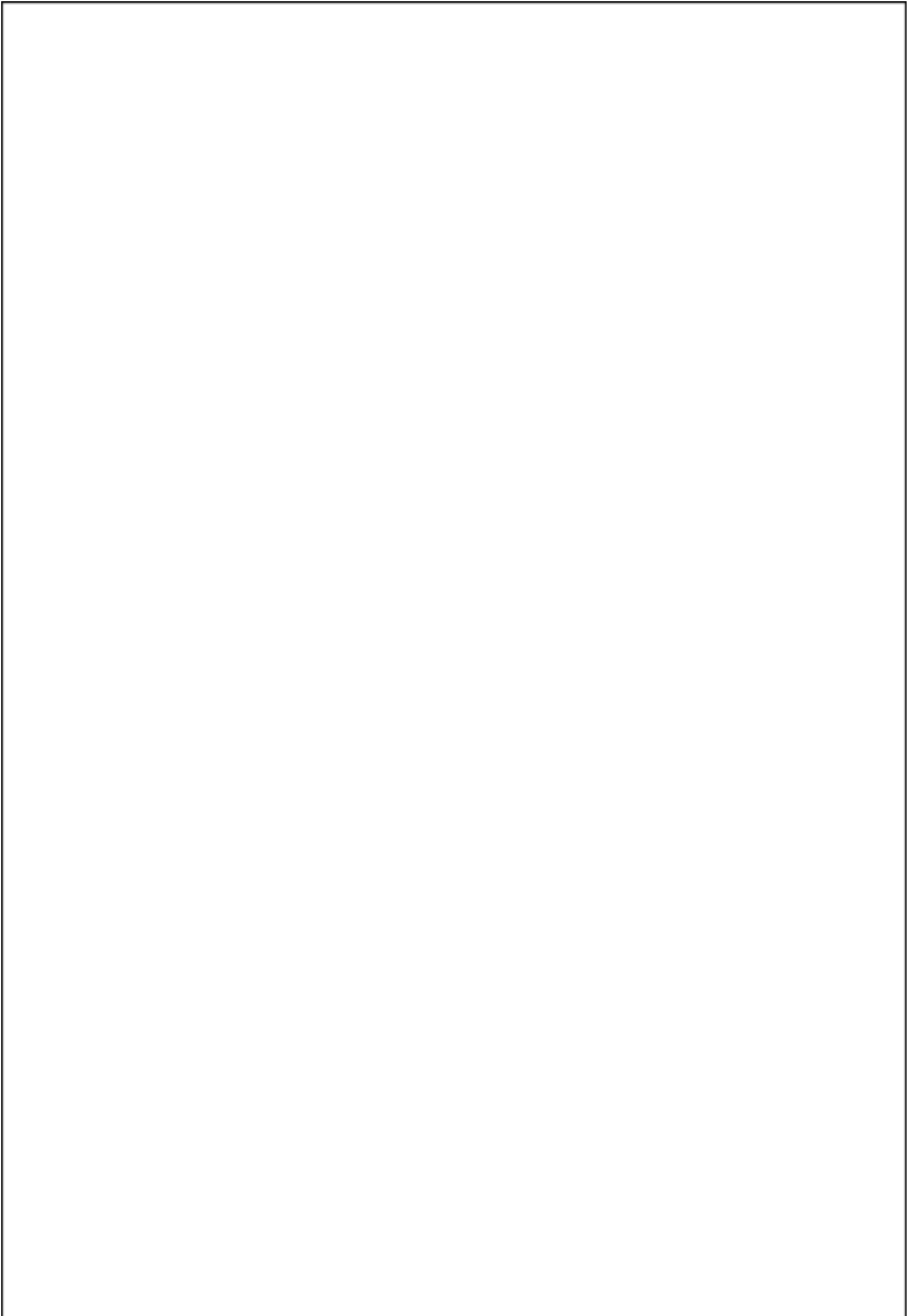
### 2. Votre cadre de vie actuel

- Avec vous-des frères et sœurs ? Si oui, vivent-ils avec vous ?
- Avez-vous une pièce à la maison pour travailler dans le calme ?
- Avez-vous quelqu'un qui peut vous aider à faire vos devoirs ?
- Comment décririez-vous votre parcours scolaire ?

### 3. Qui vous serez :

- Que voulez-vous faire l'année prochaine et comme études en général ?
- Avez-vous une idée du métier que vous souhaitez faire ? Qu'est-ce qui vous attire dans ce métier?
- Décrivez les choses que vous aimeriez réaliser dans le futur (voyages, projets personnels, rêves...). Développez.
- Comment vous voyez-vous dans 10, 20 ans ? (métier, famille, lieu de vie...)
- Quel sera le monde ?

### 4. Concluez



Il n'existe pas, alors je l'invente

**Par groupe de deux ou trois, réalisez une illustration** Cette illustration doit être accompagnée de notes écrites. Vous pouvez choisir un des thèmes suivants :

un nouveau sport

un nouveau métier

une invention pour améliorer la vie des gens

une nouvelle et meilleure société



**Après avoir réalisé l'illustration, réponds aux questions suivantes :**

Comment était-ce de travailler à plusieurs ?

Quelle place pensez-vous avoir occupé dans le groupe ?

Est-il plus simple pour toi de travailler seul·e ou à plusieurs ?

Pourquoi ?

# Découverte professionnelle

---

## Interview d'un·e professionnel·le

**Réalisez une interview d'un·e professionnel·le qui exerce un métier qui vous intéresse.**

L'entretien peut avoir lieu par téléphone. Il peut s'agir d'une personne de votre entourage, du collègue, de votre ville...

Date de l'interview :

Nom du/de la professionnel·le interviewé·e :

Métier exercé par lae professionnel·le :

Pourquoi l'avoir choisi·e :

<b>Nom de l'entreprise</b> Adresse de l'entreprise Secteur d'activité	
<b>Description du métier</b> - activités - a quoi sert ce métier ?	
<b>Raison du choix du métier :</b>	
<b>Date d'entrée en fonction</b>	
<b>Conditions de travail</b>	
<b>Horaires de travail</b>	

<b>Salaire</b>	
<b>Qualités requises</b>	
<b>Avantages</b>	
<b>Inconvénients</b>	
<b>Études pour faire ce métier</b>	
<b>Aimez-vous votre métier ?</b>  <b>Pourquoi?</b>	
<b>Une dernière question?</b>	

**Après avoir recueilli toutes ces informations, rédigez quelques lignes sur ce que vous pensez de ce métier.** L'avez-vous trouvé intéressant ? Quels sont, selon vous, les aspects qui vous correspondent et ceux qui sont moins faits pour vous ? Envisageriez-vous d'exercer un métier de ce type ? Pourquoi ?



# Découverte professionnelle

---

## Les métiers que je ne connais pas

En effectuant quelques recherches, présentez trois métiers que vous ne connaissez pas encore mais qui vous semblent intéressants.

<b>Métier</b>	
<b>Études pour l'exercer</b>	
<b>Qualités nécessaires à l'exercice de ce métier</b>	
<b>Pourquoi ce métier vous intéresse</b>	

<b>Métier</b>	
<b>Études pour l'exercer</b>	
<b>Qualités nécessaires à l'exercice de ce métier</b>	
<b>Pourquoi ce métier vous intéresse</b>	

<b>Métier</b>	
<b>Études pour l'exercer</b>	
<b>Qualités nécessaires à l'exercice de ce métier</b>	
<b>Pourquoi ce métier vous intéresse</b>	

--	--

## Découverte professionnelle

### Mon carnet d'adresse

**Regroupez ici les informations sur les entreprises où vous auriez aimé effectuer un stage ou qui vous intéressent :**

Nom de l'entreprise	
Adresse	
Téléphone	
Métier qui vous intéresse dans l'entreprise	
Pourquoi ce choix ?	
Arguments à donner pour qu'on vous prenne en stage ?	

Nom de l'entreprise	
Adresse	
Téléphone	
Métier qui vous intéresse dans l'entreprise	
Pourquoi ce choix ?	
Quels arguments donneriez-vous à l'entreprise pour qu'elle vous prenne en stage ?	

Nom de l'entreprise	
Adresse	
Téléphone	
Métier qui vous intéresse dans l'entreprise	
Pourquoi ce choix ?	
Quels arguments donneriez-vous à l'entreprise pour qu'elle vous prenne en stage ?	

Nom de l'entreprise	
Adresse	
Téléphone	
Métier qui vous intéresse dans l'entreprise	
Pourquoi ce choix ?	
Quels arguments donneriez-vous à l'entreprise pour qu'elle vous prenne en stage ?	



## Mon journal de bord

Notez ici ce que vous avez observé et retenu des vos journées de stage au collège Descartes, pensez à développer :

Jour 1 :

Description des activités et ce que vous avez trouvé intéressant ou non.

Expliquez pourquoi et développez.

Jour 2 :

Description des activités et ce que vous avez trouvé intéressant ou non.

Expliquez pourquoi et développez.

Jour 3 :

Description des activités et ce que vous avez trouvé intéressant ou non.

Expliquez pourquoi et développez.

Jour 4 :

Description des activités et ce que vous avez trouvé intéressant ou non.

Expliquez pourquoi et développez.

Jour 5 :

Description des activités et ce que vous avez trouvé intéressant ou non.

Expliquez pourquoi et développez.

## Ma lettre de motivation

**Voici un exemple de lettre de motivation pour un stage d'observation.** Modifiez-la pour l'adapter à votre recherche de stage

### Se présenter

Comme pour le CV, indiquez votre nom, prénom, âge, collège.

### L'objet

Dès le début de la lettre, dites clairement ce que vous recherchez (ici un stage d'observation) en précisant bien les dates.

### Vos motivations

Expliquez les raisons pour lesquelles vous postulez dans cette entreprise-là plutôt que dans une autre. Le fait qu'un membre de votre famille ou un ami y travaille n'est pas un argument ! Comme pour le CV, montrez que l'entreprise évolue dans un secteur qui, a priori, vous intéresse, que vous aimeriez en connaître les différents métiers. Même s'il ne s'agit pas de préciser dans le détail votre plan de carrière !

Si vous postulez pour un stage dans une clinique, par exemple, signalez que le secteur de la santé vous attire parce que vous aimez vous occuper des autres, les soigner... et que vous aimeriez voir l'envers du décor.

Expliquez aussi en quoi vous serez un bon élément (vos qualités et compétences en lien avec le métier observé, l'entreprise).

### Concluez

Terminez votre lettre en précisant vos disponibilités, en proposant un entretien, de visu ou par téléphone, et rédigez une formule de politesse "classique".

### Attention à la forme

Votre enthousiasme ne doit pas vous faire oublier l'orthographe et la présentation. Elles doivent être irréprochables. N'hésitez pas à faire relire votre courrier par vos parents ou votre professeur.

Tu donneras tes impressions, tes sentiments, tes déceptions et satisfactions, tu reviendras sur ta découverte du monde du travail et mettras cette expérience en parallèle avec ta scolarité. Plus précisément, en quoi ce stage a-t-il modifié ou non tes perspectives, t'a-t-il apporté une aide dans la construction de ton projet professionnel ou dans ton choix d'orientation ?

Le stage t'a-t-il intéressé·e ? Pourquoi ?

Y a-t-il des choses ou événements qui t'ont déplu ou posé problème durant ce stage ?  
Argumente ta réponse.

As-tu rencontré un métier – ou un champ professionnel - au cours de ce stage qui t' a intéressé·e ? Pour quelles raisons ?

Ce stage a-t-il suscité chez toi des idées ou projets professionnels ? Si oui, lesquels ?



Ce stage a-t-il répondu à tes attentes ? Argumente ta réponse.

Que retiens-tu de positif :

Que retiens-tu de négatif :

Souhaiterais-tu faire un nouveau stage avant de quitter le collège ? Dans le même domaine?

## Expression libre

Qu'avez-vous appris sur vous, sur l'orientation et sur le monde du travail cette semaine :

## Auto-évaluation du stagiaire

Mon évaluation				Avis des intervenant·es
	TB	B	AB	
<b>Mon attitude au travail</b>				
J'ai une présentation correcte : vêtements, hygiène,				
Je suis attentif·ve : J'écoute bien les consignes				
J'ai confiance en moi : Je redemande des explications si je n'ai pas bien compris				
Je suis coopérant·e : Je fais le travail demandé				
Je suis persévérant·e : Je fais des efforts pour surmonter les obstacles				
Je suis précis·e : Je fais attention aux détails				
Je suis autonome : J'effectue des tâches sans surveillance, prends des initiatives				
<b>La qualité de mon travail</b>				
Je fais des efforts : Je cherche à comprendre les consignes				
J'applique les règles : Je respecte les consignes données				
Je fais preuve de méthode : J'organise mon poste de travail Je choisis les outils et matériels Je range les outils et matériels en fin d'activité				
<b>Mon attitude dans le groupe</b>				
Je suis attentif au groupe : J'écoute les autres personnes du groupe				
Je collabore au sein d'un groupe : Je travaille avec les autres				
Je sais communiquer : J'explique les choses de façon à ce que les autres comprennent facilement				
Je sais me maîtriser : Je reste calme même dans une situation difficile				

