



# Identifier ses atouts et compétences

# Sommaire :

**Introduction** p. 3

## **P 4/7** Découvrir

Lisez les différentes propositions et donnez votre avis p. 4

Prenez connaissance d'exemples de personnes qui vivent une situation de changement professionnel p. 5

Lisez les conseils qui se rapportent aux deux exercices précédents p. 6

Découvrez le passeport Orientation/Formation p. 7

## **P 8/11** Se préparer

Comprenez comment construire votre projet professionnel p. 8

Valorisez vos expériences (professionnelles ou extra-professionnelles) p. 9 à 11

## **P 12/24** Réaliser

Réalisez un inventaire de vos expériences et formations, centres d'intérêt et valeurs de travail p. 12 à 19

Faites la synthèse de vos atouts et identifiez des pistes professionnelles p. 20 et 21

Explorez vos pistes professionnelles, les conditions de travail et le marché du travail p. 22

Définissez votre projet professionnel prioritaire et votre plan d'action p. 23

Faites le point avec l'animateur p. 24

# Introduction

**L'objectif de cet atelier est d'identifier vos atouts et compétences pour définir votre projet professionnel.**

**Les atouts peuvent être :** des connaissances, des compétences, des centres d'intérêt, des valeurs, ainsi que des ressources personnelles (qualités professionnelles, traits de personnalité).

Les **atouts et compétences** se repèrent à partir des apprentissages, du vécu professionnel et du vécu personnel.

En participant à cet atelier, vous serez amené à compléter ou mettre à jour votre passeport Orientation/Formation.

Si vous ne vous sentez pas concerné par cet atelier, parlez-en à l'animateur.



# Lisez les différentes propositions et donnez votre avis

D'accord Pas d'accord

- Connaître vos atouts vous aidera à avoir davantage confiance en vous.
- On a les mêmes capacités tout au long de sa vie.
- Les qualités personnelles sont plus importantes que les diplômes.
- La pratique d'un loisir est un point fort pour un futur emploi.
- Vous ne vous posez pas la question de connaître vos atouts, l'important, ce sont les débouchés.
- Vous n'avez jamais travaillé, vous n'avez aucune compétence.
- Pour identifier vos atouts, vous pouvez aussi interroger des personnes qui vous connaissent bien.
- Il vaut mieux ne faire que ce que l'on connaît déjà.
- Vous vous demandez à quoi sert de connaître ses atouts, puisque les employeurs n'en tiennent pas compte.
- La même compétence peut être très utile dans des métiers différents.
- Vous avez des activités dans votre vie personnelle, mais vous ne voyez pas de lien avec votre vie professionnelle.
- Ce n'est pas la peine que vous réfléchissiez à votre projet professionnel, vous n'êtes pas prêt à accepter n'importe quoi.
- Vos atouts vont vous servir à construire ou à vérifier votre projet professionnel.
- Vous réussissez mieux ce qui vous intéresse.

## En pratique

Donnez votre avis sur les affirmations ci-dessus (cochez la case oui ou non)

# Prenez connaissance d'exemples de personnes qui vivent une situation de changement professionnel

**Marie**, a été placée par ses parents en contrat d'apprentissage de vendeuse dans la boulangerie de son village.

Au départ à la retraite de ses patrons, elle se retrouve au chômage à 24 ans.

Marie repense à tout ce qu'elle aurait aimé faire quand elle était plus jeune :

- chauffeur routier, mais « ce n'est pas un métier pour une femme » lui a-t-on dit,
- contrôleur laitier, mais le lycée professionnel était trop loin.

Alors, elle est prête à faire « n'importe quoi » pas trop loin de chez elle.

## En pratique

Quelles questions doit-elle se poser avant de rechercher un emploi ?

**Thomas**, fils de restaurateur a repris, après une école de commerce, l'affaire familiale qui marche bien. Pourtant, les contraintes d'horaires et de disponibilité commencent à lui peser, d'autant qu'il n'a pas vraiment choisi cette activité.

Il apprend que le restaurant sera contraint de fermer, l'emplacement faisant l'objet d'une expropriation.

N'ayant pas d'autre expérience professionnelle, il pense que sa seule possibilité est de reprendre une gérance ailleurs.

## En pratique

Quelles questions doit-il se poser avant d'entreprendre un changement professionnel ?

**Jessica**, coiffeuse depuis 5 ans, aime beaucoup ce métier dont elle rêvait déjà toute petite. Allergique aux produits utilisés pour les teintures, elle ne peut plus exercer son métier. Elle ne sait pas ce qu'elle pourrait faire d'autre.

Elle préfère demander au conseiller de choisir pour elle.

## En pratique

Quelles questions doit-elle se poser avant sa reconversion ?

# Lisez les conseils qui se rapportent aux deux exercices précédents

- Définissez les informations dont vous avez besoin avant de démarrer votre recherche.
- Étudiez toutes les activités que vous avez eues.
- Faites la liste de vos atouts, dans votre vie professionnelle et extra-professionnelle.
- Repérez vos centres d'intérêt (ce qui vous plaît) et vos valeurs de travail (ce qui est important pour vous) : rappelez-vous, par exemple, vos rêves d'enfant ou encore les idées de métier que vous avez eues depuis.
- Analysez vos choix professionnels pour mieux comprendre les raisons qui les ont guidés.
- Explorez différentes situations et périodes de votre vie pour mieux décider de vos priorités actuelles.
- Sollicitez l'avis de votre entourage pour enrichir l'image que vous avez de vous-même.
- Gardez en tête vos atouts : cela vous permettra de rebondir professionnellement, même si vous avez l'impression de subir la situation que vous vivez.

## En pratique

Parmi les conseils proposés, cochez ceux qui vous semblent les plus importants.

# Découvrez le passeport Orientation/Formation

**Au cours de cet atelier vous allez travailler sur votre passeport Orientation/Formation. Découvrez à quoi il sert.**

**Le passeport Orientation/Formation va vous permettre :**

- d'identifier et de recenser vos connaissances, compétences et aptitudes professionnelles, acquises pendant votre formation ou lors d'expériences professionnelles et extra professionnelles.  
Il vous aide ainsi à conserver les informations recueillies à l'occasion de vos entretiens professionnels, bilan de compétences, formations, stages, expériences professionnelles ou bénévoles, qualifications...
- d'explorer vos centres d'intérêt, valeurs, ressources et contraintes personnelles...
- de repérer les métiers qui vous intéressent, après en avoir identifié les caractéristiques ;
- d'élaborer un projet professionnel en lien avec vos compétences et aspirations.

Votre passeport Orientation/Formation va favoriser votre mobilité professionnelle et votre recherche d'emploi.

Il va vous aider à repérer les offres d'emploi qui correspondent à votre projet et à préparer vos entretiens d'embauche.

**Vous pourrez consulter et alimenter  
votre passeport Orientation/Formation  
tout au long de votre vie professionnelle.**

# Comprenez comment construire votre projet professionnel

## Prenez connaissance des étapes nécessaires pour mener efficacement une démarche de projet professionnel

Une démarche de projet professionnel s'élabore en plusieurs étapes :

### De la découverte aux pistes professionnelles

Faire l'inventaire de :

- ses compétences, connaissances, qualités personnelles, valeurs, centres d'intérêt, priorités personnelles.

Découvrir :

- l'environnement socio-économique, le marché du travail, les secteurs d'activité, les métiers et les entreprises.

Analyser ces informations pour en retenir les éléments significatifs et dégager des pistes professionnelles.

### Des pistes professionnelles au projet

Vérifier la faisabilité de ses pistes professionnelles.

Déterminer ses priorités et critères de choix pour formuler des possibilités de projet et prendre une décision.

### Du projet à l'action

Prévoir la mise en œuvre du projet retenu et organiser sa réalisation.

# Valorisez vos expériences (professionnelles ou extra-professionnelles)

## ■ Prenez connaissance de l'expérience de Guillaume en vacances à Cassis

### ① Le contexte

Lieu : Cassis, campings « Beau rivage », « Les tropiques », « La plage »

Année : 2011

Durée : juillet et août

### ② Le contenu de l'action

Membre d'une association « Mettre les voiles », Guillaume a convaincu deux camarades de proposer un service de ravitaillement à domicile aux campeurs. Ces derniers confient une liste aussi détaillée que possible (produits, marques, coût moyen) et leurs courses sont livrées dans un délai d'une demi-journée.

### ③ Les objectifs

Financer des stages en prélevant une commission pour le service rendu aux usagers des campings de la ville.

### ④ Les moyens mobilisés

- Moyens matériels :
  - un break,
  - une grille pour la liste des courses permettant aux livreurs de regrouper les achats dans chaque rayon,
  - des morceaux de cartons intercalaires pour subdiviser les chariots en fonction du nombre de clients.
- Moyens humains :
  - Guillaume est conducteur,
  - ses deux camarades sont livreurs.

### ⑤ Les obstacles rencontrés

- Au niveau de la mise en œuvre :

Il a été difficile de faire passer l'idée d'un service payant auprès de certains campeurs, considérant que ce n'était pas un réel service.
- Temporels :

Certaines journées étaient surchargées, d'autres assez creuses.
- Matériels et organisationnels :
  - la chaleur dont ils ne soupçonnaient pas les effets...,
  - le break est tombé deux fois en panne, ce qui a considérablement perturbé les délais de livraison,
  - les produits surgelés : ils n'avaient pas prévu le bac de congélation et ils ont été contraints d'acheter au prix fort le premier qu'ils ont trouvé.
- Humains :

Un des deux livreurs a attrapé un tour de reins et est resté immobilisé trois jours. Il a été difficile de lui trouver un remplaçant.

## ■ Prenez connaissance de l'expérience de Guillaume en vacances à Cassis (suite)

### ⑥ L'action de Guillaume

- Connaissant bien la région pour y avoir séjourné plusieurs fois en vacances, Guillaume a pris l'initiative de proposer son idée à ses deux camarades.
- Il les a fait adhérer à cette idée.
- Il a animé l'équipe en répartissant les rôles.
- Ils ont cherché ensemble un mode d'organisation.
- Il a obtenu l'accord des directeurs des trois campings.
- Il s'est appuyé sur le bouche à oreille pour développer la confiance des campeurs et convaincre les récalcitrants.
- Il a trouvé quelqu'un parmi les jeunes campeurs pour remplacer le livreur malade.
- Il a négocié des remises avec les commerçants pour des achats groupés.

### ⑦ Les éléments de réussite

- En 8 semaines, le nombre de clients a augmenté.
- Guillaume a apprécié la satisfaction des campeurs.
- L'opération semblait difficile au départ et il a pu surmonter les différents obstacles.
- Il a éprouvé du plaisir à animer la petite équipe, avec humour et autorité.
- L'argent collecté a permis de financer un stage de voile.

### ⑧ Les améliorations à apporter

- Si c'était à refaire, Guillaume :
  - serait plus attentif à l'état de la voiture et à son entretien avant de commencer,
  - anticiperait plus sur les moyens matériels nécessaires,
  - alternerait des moments de travail et de détente pour mieux gérer les variations des commandes.

## ■ Reprenez l'exemple de Guillaume

### ■ Pendant ces deux mois, il a montré :

- **Des connaissances :**
  - une bonne connaissance de la région, de son réseau routier et commerçant.
- **Des compétences :**
  - savoir conduire,
  - savoir négocier,
  - savoir convaincre,
  - savoir animer une petite équipe,
  - analyser un besoin et repérer une opportunité,
  - mener un projet à son terme malgré les obstacles.

- **Des qualités personnelles :**
  - capacité à motiver une équipe,
  - sens de l'initiative,
  - sens relationnel,
  - réactivité,
  - humour,
  - autorité,
  - conviction,
  - ténacité.
- **Des goûts, des intérêts :**
  - goût du défi,
  - intérêt pour la relation commerciale,
  - goût du travail en équipe.

■ **Il a identifié des compétences à développer :**

- la capacité d'organisation,
- la capacité d'anticipation.

## En pratique

De même que Guillaume, vous allez **REALISER UN INVENTAIRE DE VOS ATOUTS**.

Pour cela vous utiliserez le **passport Orientation/Formation** qui vous a été remis (à renseigner directement, ou après une étape préparatoire sur ce livret)

● vos expériences	<i>reneignez directement votre passeport Orientation/Formation</i>
● vos motivations (ce qui a guidé vos choix dans le passé)	<i>reneignez directement votre passeport Orientation/Formation</i>
● vos compétences	<i>reneignez directement votre passeport Orientation/Formation</i>
● vos centres d'intérêt	<i>réalisez une étape préparatoire sur ce livret</i>
● vos valeurs	<i>réalisez une étape préparatoire sur ce livret</i>
● vos formations	<i>reneignez directement votre passeport Orientation/Formation</i>

# Réalisez un inventaire de vos expériences, formations, centres d'intérêt, valeurs de travail

## ■ Procédez par étapes

### ■ Commencez par compléter les 3 premières parties de votre passeport Orientation/Formation

① **Votre expérience : les moments-clés de votre carrière**

② **Vos choix « de carrière »**

③ **Vos compétences**

### ■ Puis préparez les 3 étapes suivantes sur ce livret avant de compléter votre passeport Orientation/Formation

④ **Vos centres d'intérêt**

⑤ **Vos valeurs de travail / votre environnement idéal**

⑥ **Vos conditions de travail**

### ■ Enfin, renseignez directement votre passeport Orientation/Formation sur la dernière partie

⑦ **Vos formations**

#### 4 Repérez vos centres d'intérêt

### En pratique

1. Cochez dans la liste ci-dessous les centres d'intérêt qui vous attirent, qui correspondent à ce qui vous est familier, facile, agréable...
2. Précisez en complétant les verbes (par exemple : aider des personnes en difficulté scolaire / aider des personnes handicapées...)
3. Sélectionnez les plus significatifs pour vous
4. Reportez les centres d'intérêt que vous privilégiez sur votre passeport Orientation/Formation

Centres d'intérêt	Précisez...	Cochez les plus significatifs	Retenez les premiers (5 maximum)
<i>Ex. : Réparer...</i>	<i>des moteurs de 2 roues</i>		
Accueillir			
Acheter			
Aménager			
Analyser			
Animer			
Arbitrer			
Automatiser			
Bâtir / Construire			
Bricoler			
Calculer / Compter			
Codifier			
Collecter / Assembler			
Commander / Décider			
Communiquer / Dialoguer			
Conduire			
Confectionner			
Conseiller			
Contrôler / Vérifier / Expertiser			
Coordonner / Superviser			
Cultiver			
Danser			
Décorer			
Défendre			
Démonter / Expliquer			

# Réalisez un inventaire de vos expériences, formations, centres d'intérêt, valeurs de travail (suite)

Centres d'intérêt	Précisez...	Cochez les plus significatifs	Retenez les premiers (5 maximum)
Dépanner			
Développer			
Dessiner			
Diriger / Présider			
Distraire			
Ecouter			
Ecrire / Décrire / Rédiger			
Editer			
Eduquer / Enseigner / Instruire			
Enquêter / Prospector			
Entraîner / Dynamiser			
Entretenir / Réparer			
Evaluer / Estimer / Mesurer			
Exercer un art			
Expérimenter / Tester			
Expliquer / Démontrer			
Explorer / Rechercher / Etudier			
Exporter / Importer			
Fabriquer / Façonner / Usiner			
Gérer / Administrer			
Guider / Orienter			
Implanter / Installer			
Informar / Renseigner			
Innover / Transformer / Restructurer			
Interviewer			
Inventer / Imaginer / Créer / Concevoir			
Juger			
Lire			
Manœuvrer			
Manutentionner / Stocker			
Mettre au point / Elaborer			
Nettoyer			

Centres d'intérêt	Précisez...	Cochez les plus significatifs	Retenez les premiers (5 maximum)
Observer / Examiner			
Organiser			
Peindre			
Persuader / Convaincre / Négocier			
Photographier			
Piloter			
Planifier / Programmer			
Pratiquer des langues vivantes			
Pratiquer un sport			
Prendre des risques			
Promouvoir / Commercialiser			
Protéger (la nature...)			
Raconter			
Recruter			
Régler			
Rentabiliser			
Représenter			
Reproduire			
Résoudre			
Sculpter			
Servir / Aider			
Soigner (des personnes, des animaux...)			
Surveiller / Inspecter			
Traduire / Interpréter			
Transporter / Livrer / Distribuer			
Travailler à l'Étranger			
Vendre			
Visiter			
Voyager			

# Réalisez un inventaire de vos expériences, formations, centres d'intérêt, valeurs de travail (suite)

## 5 Faites le point sur vos valeurs de travail / votre environnement idéal

Vous venez de voir que vos attentes par rapport au travail sont liées à vos centres d'intérêt (à ce que vous aimez et qui vous intéresse).

Elles le sont aussi à vos valeurs (à ce qui est important pour vous dans la vie)

Pour qu'une activité professionnelle vous convienne, il faut qu'elle corresponde à ce qui est essentiel pour vous aujourd'hui. Qu'attendez-vous aujourd'hui d'une activité professionnelle ? Avec cet exercice, vous allez pouvoir le préciser.

### En pratique

- Repensez à des situations vécues dans le domaine professionnel ou extra-professionnel, et à ce qui faisait que vous vous sentiez bien ou non.
- Pensez à des situations professionnelles que vous aimeriez vivre, si tout était possible.
- Maintenant, lisez attentivement l'ensemble des propositions ci-dessous
- Réfléchissez à l'importance que vous accordez à chacune des situations, dans votre future activité professionnelle. Cochez ce qui est TRES IMPORTANT pour vous et ce que vous souhaitez vraiment EVITER
- Vous pouvez ajouter des propositions qui ne figurent pas sur la liste ou les formuler différemment pour que cela corresponde à ce que vous ressentez vraiment.
- Reportez les valeurs de travail auxquelles vous tenez dans votre passeport Orientation/Formation

	Très important	A éviter	Retenez vos attentes essentielles (5 maximum)
<b>Environnement humain :</b> Les collègues sont sympathiques et j'entretiens de bonnes relations avec eux.			
<b>Avantages matériels :</b> Le travail permet de gagner de l'argent et d'obtenir des avantages (comité d'entreprise, voiture de fonction, etc.).			
<b>Diversité :</b> Le travail permet de répondre à un besoin de variété et de changement. Il donne l'occasion de faire beaucoup de choses différentes.			
<b>Sécurité de l'emploi :</b> L'emploi est stable, et la rémunération raisonnable.			
<b>Responsabilité :</b> Le travail permet d'exercer des responsabilités (tâche, mission, projet, etc.).			

	Très important	A éviter	Retenez vos attentes essentielles (5 maximum)
<b>Altruisme :</b> Le travail est un moyen de rendre service aux autres et d'être utile au niveau social.			
<b>Environnement physique :</b> Le travail se fait dans des conditions physiques agréables et confortables.			
<b>Collaboration :</b> Le travail permet de travailler avec des personnes que l'on apprend à connaître et à apprécier.			
<b>Prestige :</b> Le travail permet d'impressionner les autres, d'être admiré ou d'avoir une position sociale reconnue.			
<b>Autonomie :</b> Le travail permet un certain degré d'autonomie, en réalisant les choses à sa manière.			
<b>Contacts avec le public :</b> Le travail permet d'avoir des contacts fréquents avec le public (accueil, contacts commerciaux, etc.).			
<b>Stimulation intellectuelle</b> Le travail donne l'occasion de résoudre des problèmes, d'acquérir des connaissances et de réfléchir.			
<b>Reconnaissance par les pairs :</b> Le travail permet d'être reconnu comme un expert dans son domaine.			
<b>Temps libre :</b> Le travail laisse assez de temps libre pour la vie personnelle.			
<b>Compétences :</b> Le travail permet d'utiliser les compétences auxquelles on tient le plus.			
<b>Simplicité :</b> Le travail est simple et n'exige pas un fort investissement intellectuel.			
<b>Justice :</b> Le travail donne l'occasion de combattre des injustices et de faire avancer des idées sociales.			
<b>Confiance :</b> Le travail se fait dans un climat de confiance réciproque.			
<b>Voyages :</b> Le travail donne l'occasion de faire des déplacements (en France ou à l'étranger).			

# Réalisez un inventaire de vos expériences, formations, centres d'intérêt, valeurs de travail (suite)

	Très important	A éviter	Retenez vos attentes essentielles (5 maximum)
<b>Défi :</b> Le travail donne l'occasion de se confronter à des difficultés et de se dépasser.			
<b>Indépendance :</b> Le travail peut s'exercer seul si on le souhaite.			
<b>Développement :</b> Le travail fournit l'occasion de développer des compétences nouvelles.			
<b>Appartenance :</b> Le travail donne un sentiment d'appartenance à un collectif, une corporation, une entreprise, un organisme.			
<b>Relations sociales :</b> Le travail permet de développer des relations personnelles avec des collègues.			
<b>Créativité :</b> Le travail favorise la création de nouvelles idées, de nouveaux programmes...			
<b>Rigueur :</b> Le travail demande de la rigueur, de la précision, et laisse peu de droit à l'erreur.			
<b>Continuité :</b> Le travail change peu et les tâches sont largement prévisibles.			
<b>Intensité :</b> Le rythme d'activité est soutenu.			
<b>Pression</b> Le travail se fait sous pression, en raison des échéances, des exigences des supérieurs, des clients, etc.			
<b>Aventure :</b> Le travail donne l'occasion de prendre des risques.			
<b>Autre :</b>			

## 6 Les conditions de travail que vous voulez trouver impérativement dans votre prochain emploi

D'autres aspects, liés aux CONDITIONS DE TRAVAIL peuvent être essentiels dans votre choix professionnel.

### En pratique

Ne reprenez de la liste suivante que les éléments qui sont déterminants dans votre recherche professionnelle.

	Essentiel	Précisez
<b>Taille de l'entreprise</b> <i>Petite, grande, moyenne, artisanale...</i>		
<b>Type de travail</b> <i>En équipe, seul, avec du public, physique, intellectuel, varié, simple, répétitif</i>		
<b>Secteur</b> <i>Privé, public...</i>		
<b>Rémunération</b> <i>Fixe, commission, primes...</i>		
<b>Formation / Evolution possibles</b>		
<b>Horaires</b> <i>Fixes, variables, heures supplémentaires, jours ouvrés... (week-end / nuit...)</i>		
<b>Déplacements</b>		
<b>Type de contrats</b> <i>CDI, CDD, Intérim...</i>		
<b>Lieu d'exercice</b> <i>Bureau, atelier, extérieur...</i>		
<b>Autre</b>		

Reprenez vos réponses et répertoriez vos choix personnels (tels qu'ils ressortent de cet exercice) dans votre passeport Orientation/Formation

## 7 Faites le point sur vos formations sur la page réservée à cet effet dans votre passeport Orientation/Formation

# Faites la synthèse de vos atouts et identifiez des pistes professionnelles

**Vous allez faire une synthèse de vos atouts et renseigner le tableau de la page suivante**

## ■ Cela va vous permettre :

- de confirmer des idées de projet,
- de retrouver d'anciennes idées,
- ou d'en formuler des nouvelles.

## En pratique

Vous allez maintenant rechercher des idées et les noter sur le tableau de la page suivante.

- Ne vous censurez pas.
- Ne vous demandez pas, pour le moment, si celles-ci sont réalisables ou pas.

Derrière une idée apparemment impossible peut se cacher une autre idée, plus facile à réaliser.

## ■ Pour faire ce travail, vous avez plusieurs possibilités :

- Vous prenez un élément de votre synthèse et vous cherchez toutes les idées qui vont avec.

*Par exemple : dans la rubrique centres d'intérêt « ce que vous aimez », vous avez noté : « j'aime m'occuper d'animaux »,*

*Vous pouvez penser à :*

- *toiletter des animaux pour des concours,*
- *recueillir des animaux abandonnés,*
- *protéger des espèces en voie de disparition, etc.*

- Vous prenez plusieurs éléments de votre synthèse et vous cherchez comment les associer :

*Par exemple, si vous avez noté « j'aime le contact avec les personnes » et « je sais prendre en charge des dossiers complexes », vous pouvez penser à :*

- *faciliter les démarches administratives de personnes en difficulté,*
- *monter des dossiers pour des créateurs d'entreprise.*

■ **Faites la synthèse de vos atouts et identifiez des pistes professionnelles :**

Mes atouts	Piste professionnelle 1 (métier)	Piste professionnelle 2 (métier)	Piste professionnelle 3 (métier)
<b>Centres d'intérêt</b> <i>(j'aime...) et valeurs de travail</i> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>			
<b>Activités / capacités</b> <i>(je sais faire...)</i> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>			
<b>Formation / connaissances</b> <i>(je sais...)</i> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>			
<b>Environnement / marché du travail / débouchés</b> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>			

RÉALISER

Aidez-vous des **FICHES ROME** sur les métiers (demandez à votre Conseiller) : vous y trouverez toutes les informations sur le ou les métier(s) qui vous intéressent :

*différentes appellations / définition / accès au métier / conditions d'exercice de l'activité / activités et compétences de base et spécifiques / environnement de travail / mobilité professionnelle...*

**A CONFRONTER A VOTRE PROFIL ET A VOS ATTENTES**

# Explorez vos pistes professionnelles, les conditions de travail et le marché du travail

Avant de vous engager dans un métier, un secteur professionnel, il est important de connaître et de vous informer sur les opportunités du marché du travail, le ou les emplois identifiés (la localisation des emplois, l'évolution des offres...), les salaires pratiqués, les conditions d'accès à l'emploi (critères de recrutement). Vous pouvez réaliser des enquêtes auprès de professionnels afin de mieux connaître les conditions d'exercice d'un métier, les conditions de travail, notamment au regard de vos contraintes personnelles : familiales, mobilité, santé, ...

Assurez-vous, pour chacune de vos pistes professionnelles, que vous disposez de tous les éléments à prendre en compte avant de vous engager dans un métier.

## En pratique

Êtes-vous en mesure de répondre aux questions ci-dessous ?

*(cocher les cases correspondant aux questions auxquelles vous pouvez répondre)*

- En quoi ce métier consiste-t-il ?
- Comment accède-t-on à ce métier ? (diplôme, expérience, etc...)
- Quelles sont les qualités nécessaires pour l'exercice de ce métier ?
- Avec qui travaille-t-on ?
- Quelles sont les conditions de travail ?
- Quels sont les revenus ?
- Quelles sont les évolutions possibles ?
- Y a-t-il des offres d'emploi dans ma zone géographique de recherche ?
- L'exercice de ce métier est-il compatible avec ma vie personnelle ?
- Ai-je déjà tous les atouts pour exercer ce métier ?
- Ce métier est-il éloigné de mes connaissances et compétences actuelles ?

# Définissez votre projet professionnel prioritaire et votre plan d'action

En reprenant la synthèse des éléments recueillis précédemment, complétez directement votre passeport Orientation/Formation :

■ Définissez votre projet professionnel prioritaire

■ Décrivez votre plan d'action

■ Eventuellement, décrivez votre projet de formation

*Vous n'êtes pas concerné si votre projet professionnel ne nécessite pas un développement de compétences préalable à sa réalisation.*

# Faites le point avec l'animateur

## ■ Dans cette dernière étape de l'atelier, où en êtes-vous ?

- Vous avez élaboré votre projet professionnel prioritaire et votre plan d'action.  
Précisez :

---

---

---

---

---

---

- Votre projet professionnel nécessite l'acquisition de compétences complémentaires  
Avez-vous déterminé votre projet de formation ?  oui  non  
Si oui, précisez :

---

---

---

---

---

- Vous avez renseigné votre passeport Orientation/Formation  
 partiellement  complètement

- Vous avez besoin d'aide pour construire votre projet de formation

- Vous voulez rechercher des informations pour mieux connaître un secteur d'activité ou un métier

- Vous avez besoin d'être aidé par un professionnel spécialisé en orientation

- Autre situation :

---

---

---

# Notes

A large, rounded rectangular area with a light pink background and a thin pink border, containing 20 horizontal lines for writing notes.

# Notes

A large, rounded rectangular area with a light pink background and a thin pink border, containing horizontal lines for writing notes. The area is designed for taking notes and is currently blank.



[www.pole-emploi.fr](http://www.pole-emploi.fr)

Février 2012

