

Nom :	Prénom :	Classe :
-------	----------	----------

Réfléchissez à votre orientation fin de 2^{nde} !

Un monde socio-économique et professionnel en constante mutation ainsi qu'un large univers de formations avec ses nombreuses passerelles restent souvent difficiles à appréhender et nécessitent des adaptations permanentes. « S'orienter » n'est pas prendre une décision définitive mais être capable de choisir une direction à tous les carrefours de sa route. L'orientation est une démarche globale, continue qui conduit à élaborer des choix en prenant en compte la connaissance des métiers, la connaissance des formations et la connaissance de soi. **En seconde, vous devez choisir une série de baccalauréat.** Ce document propose une démarche de réflexion pour vous aider à y réfléchir. Pour faire ce choix, il faut que vous preniez en compte plusieurs critères : les domaines professionnels, les activités professionnelles et le métier que vous envisagez, vos résultats scolaires, les caractéristiques des différents baccalauréats (nature des filières, profils attendus, matières, coefficients au baccalauréat et débouchés), vos compétences et votre personnalité.

Pour vous aider à définir ces différents critères, nous vous proposons un parcours d'interrogations en plusieurs étapes qui nécessitera l'utilisation du site internet ONISEP.fr.

1^{ère} étape : Vous devez réfléchir sur votre choix professionnel futur

Dans un premier temps, surligner tous les aspects qui vous intéresseraient dans les deux listes suivantes :

Liste 1. Les domaines professionnels envisagés

Théâtre	Enseignement	Droit	Histoire
Langues	Théologie ¹	Economie	Sociologie
Littérature	Travail social	Politique	Ethnologie ²
Philosophie	Psychologie	Administration	Archéologie
		Commerce	Urbanisme
		Armées	
Statistiques	Chimie	Mécanique	Agriculture
Comptabilité	Biologie	Electronique	Bâtiment
Informatique	Physique	Sciences des matériaux	Travaux publics
Mathématiques	Géologie	Optique	Architecture
Recherche	Biochimie	Electrotechnique	Environnement
Secrétariat	Santé	Energie	Géographie
		Gestion de production	Agro-alimentaire
Arts graphiques	Information	Sports	Banque
Musique	Documentation	Animation	Bourse
Danse	Edition	Sécurité civile	Assurance
Audiovisuel	Multimédia	Transport	Finance
Art	Culture	Hygiène et sécurité	Tourisme
Arts appliqués	Communication		Hôtellerie
Spectacle	Industries graphiques		Immobilier
Artisanat d'art	Publicité		

1 : étude des religions ; 2 : études des populations sur le plan linguistique, économique et social.

Liste 2. Les activités professionnelles souhaitées

aider	écrire	vendre
animer	voyager	observer
éduquer	organiser	enseigner
planifier	persuader	conseiller
communiquer	créer / inventer	protéger la nature
dessiner des plans	travailler en plein air	avoir des contacts
diriger / commander	utiliser les langues	soigner des personnes
faire de la recherche	prendre des décisions	manipuler des appareils
se dépenser physiquement	travailler avec les mains	combinaison des formes, des couleurs
résoudre des problèmes techniques		

Puis, dans un deuxième temps, **dans ces deux catégories** (domaines et activités), cochez les deux ou trois critères que vous souhaiteriez le plus trouver dans votre future profession.

Dans un troisième temps, choisissez deux ou trois métiers dans les domaines qui vous intéressent. Pour choisir, il vaut mieux approfondir ses connaissances sur les métiers en consultant les fiches-métiers disponibles sur Internet sur les sites ONISEP.fr, orlane.info ou le ROME (registre des métiers du Pôle emploi).

Attention : les intitulés des métiers peuvent différer d'un site à l'autre. Consultez les synonymes sur le ROME.

Liste 3. Les métiers souhaités

Cette liste contient pratiquement tous les métiers post-bac.

Domaines	Métiers
Administration	Adjoint administratif – Administrateur civil – Administrateur territorial – Agent administratif – Attaché d'administration - Attaché territorial – Bibliothécaire – Conservateur des bibliothèques - Chargé d'études documentaires – Conseiller des affaires étrangères – Directeur d'établissement social et médico-social – Inspecteur de l'action sanitaire et social – Rédacteur territorial – Agent de recouvrement du trésor public – Attaché de l'INSEE - Inspecteur du Trésor - Contrôleur des impôts – Contrôleur des douanes – Contrôleur du trésor public – Inspecteur des douanes -
Agriculture	Ingénieur agronome - Chef d'exploitation – Ingénieur agricole – Ingénieur forestier – Œnologue – Vétérinaire - Paysagiste – Conseiller agricole – horticulteur – Maître de chais – Technicien forestier – Chef de chantier paysagé – Collaborateur de paysagiste
Agro-alimentaire	Aromaticien - Technicien de laboratoire agro-alimentaire – Technicien de production – Ingénieur développement – Ingénieur production – Ingénieur qualité - Chercheur
Animation	Animateur socio-culturel - Manager de projets - Gestionnaire de centre culturel -
Archéologie	Enseignant-chercheur - Chargé de fouilles - Restaurateur d'œuvres d'art
Architecture	Architecte - Architecte naval - Scénographe
Armées	Sous-officier de l'armée de l'air – Officier de l'armée de l'air – Commissaire de l'air – Sous-officier d'active – Engagé volontaire de l'armée de terre – Officier – commissaire des armées – Officier du corps technique et administratif – Sous-officier de gendarmerie – Officier de gendarmerie – Officier marinier – Commissaire de gestion – Technicien supérieur d'études et de fabrications – Ingénieurs de l'armement – Ingénieurs des études et techniques d'armement – Officier des corps administratif et technique de l'armement – Infirmier des armées – Militaire infirmier et technicien des hôpitaux des armées – Médecin des armées – Pharmacien-chimiste des armées – Officier du corps technique et administratif du service de santé des armées – Pompier militaire
Art	Peintre – Sculpteur – Graveur – Plasticien – Restaurateur d'œuvres d'art
Artisanat d'art	Bijoutier – Bronzier – Céramiste – Coutelier – Doreur – Ebéniste – Encadreur – Facteur d'instruments de musique – Ferronnier d'art – Graveur sur métal – Lapidaire – Luthier – Marqueteur – Relieur – Tailleur de pierre – Tapissier – Vannier – Verrier - Vitrailliste
Arts appliqués	Styliste - Architecte d'intérieur – Designer – Designer textile – Designer produit – Créateur de meubles – Assistant concepteur – Modéliste – Créateur de mode – Décorateur scénographe
Arts graphiques	Infographiste – Illustrateur – Assistant de publicité – Dessinateur de BD – Directeur artistique - Story-

	boarder – Maquettiste - Typographe
Assurance	Concepteur de produits – Agent général – Chargé de clientèle – Conseiller en assurance – Rédacteur – Actuaire – Chargé d'études commerciales – Concepteur et développeur de produits – Gestionnaire de portefeuilles - Expert en assurances – Courtier – Inspecteur commercial - Souscripteur
Audiovisuel	Bruiteur - Cadreur – Chargé de production – Comédien voix – Concepteur éclairagiste - Designer graphique – Maquilleur - Mixeur son – Monteur – Technicien de laboratoire photo – Chef opérateur son – Concepteur sonore – Directeur de la production – Ingénieur du son – Photographe – Preneur de son – Réalisateur - Directeur de la photo – Assistant de production
Banque	Chargé de clientèle – Comptable clients-fournisseurs – Chargé d'accueil et de services à la clientèle – Gestionnaire d'applications - Attaché commercial - Conseiller en gestion – Analyste financier – Analyste grands clients – Conseiller en gestion de patrimoine – Ingénieur financier – Chargé de recouvrement – Directeur d'agence bancaire - Courtier
Bâtiment	Conducteur de travaux – Chef de chantier – Dessinateur – Métreur – Entrepreneur - Géomètre-topographe – Chargé d'affaires – Ingénieur d'études techniques – Ingénieur méthodes – Ingénieur de travaux – Ingénieur d'études de prix
Biochimie	Chef de station d'épuration - Directeur de recherche - Ingénieur produit
Biologie	Technicien d'analyses biologiques ou biomédicales – Technicien de laboratoire d'analyse des eaux - Responsable qualité – Hydrobiologiste – Bio-informaticien – Ingénieur écologue – Documentaliste scientifique – Ingénieur écologue
Bourse	Responsable Back-office – Gestionnaire Back-office – Responsable marketing en salle de marché – Trader - Gestionnaire de portefeuille - Analyste financier
Chimie	Ingénieur chimiste (production, recherche, procédés) - Technicien de laboratoire (de contrôle, procédés, production) - Chef de production
Commerce	Acheteur - Acheteur international - Animateur des ventes – Chef de rayon – Délégué commercial – Télévendeur – Acheteur en centrale d'achats – Chargé d'études marketing – Chef de secteur – Conseiller clientèle – Ingénieur commercial – Responsable import-export - Chargé de clientèle - Directeur commercial – Délégué commercial – Prospecteur – Représentant technico-commercial – Chef de produit – Responsable de la promotion des ventes – Commercial export – Directeur marketing
Communication	Publicitaire – Assistant dans un service de communication – Assistant de production – Chargé de communication interne – Directeur de communication – Webmaster - Chargé relations publiques - Attaché de presse
Comptabilité	Comptable – Gestionnaire de prêt – Responsable des achats – Auditeur – Cadre comptable et financier – Chargé de clientèle – Consultant - Expert-comptable – Gestionnaire des risques – Trésorier d'entreprise - Analyste financier – Contrôleur de gestion
Culture	Antiquaire – Chargé de médiation culturelle – Clerc de commissaire priseur – Attaché de conservation – Attaché territorial de conservation du patrimoine – Chef de projet culturel – Guide conférencier – Commissaire priseur – Galeriste – Agent artistique – Directeur de festival – Expert en art – Responsable de projets culturels – Régisseur d'œuvres d'art
Danse	Enseignant – Danseur – Chorégraphe – Animateur culturel
Documentation	Archiviste – Chargé de veille – Conservateur de bibliothèque – Consultant en systèmes d'informations – Documentaliste - Gestionnaire d'informations – Iconographe – Iconographe recherchiste – Bibliothécaire – Directeur de bibliothèque
Droit	Clerc de notaire – Clerc d'huissier – Greffier – Avoué – Avocat-conseil – Huissier – Juge – Juriste de banque ou d'entreprise – Magistrat – Notaire – Délégué à la tutelle – conseiller d'insertion et de probation
Economie	Chef d'entreprise - Auditeur - Contrôleur de gestion – Adjoint au chef du personnel- Adjoint de dirigeant de PME-PMI – Chef du personnel – Directeur des ressources humaines – Conseiller en formation – Consultant –Chargé d'études socio-économiques
Edition	Assistant d'édition – Chef de produit – Correcteur - Secrétaire d'édition – Directeur littéraire –Editeur – Représentant d'éditeur - Responsable éditorial – Vendeur qualifié
Electronique	Technicien d'essais - Architecte réseau - Responsable télécom – Responsable maintenance – Concepteur de circuits imprimés – Ingénieur d'études – Ingénieur qualité
Electrotechnique	Technicien d'installation – Entrepreneur - Ingénieur d'études
Energie	Ingénieur d'exploitation - Technicien frigoriste - Technicien de distribution – Ingénieur thermique – Ingénieur en solaire thermique -
Enseignement	Professeur certifié - Professeur des écoles – Professeur agrégé – Enseignant spécialisé – Conseiller

	pédagogique – Directeur d'école – Chef d'établissement – Inspecteur de l'éducation nationale - Enseignant-chercheur – Formateur de formation continue – Conseiller principal d'éducation
Environnement	Conseiller en environnement - Technicien de rivière – Ecotoxicologue - Planétologue
Ethnologie	Enseignant-chercheur – Ethnologue - Chargé d'études
Finance	Responsable achats - Trésorier d'entreprise - Ingénieur financier
Gestion de production, qualité	Coordinateur logistique, technicien d'ordonnancement – Technicien de fabrication – Technicien de qualité – Technicien GPAO – Ingénieur de fabrication – Ingénieur méthodes – Ingénieur qualité – Logisticien -
Géographie	Enseignant – Urbaniste – Cartographe – Géographe - Professeur
Géologie	Prospecteur géologue – Hydrogéologue – Volcanologue- Météorologiste – Océanologue - Sismologue
Histoire	Enseignant – Documentaliste – Archiviste – Journaliste - Professeur
Hôtellerie	Maître d'hôtel – Réceptionniste – Cuisinier - Gestionnaire d'hôtel – Barman – Œnologue – Pâtissier
Hygiène et sécurité	Chargé hygiène sécurité environnement – Contrôleur du travail – Responsable de site – Technicien nucléaire – Eco-conseiller – Ergonome – Ingénieur sanitaire – Manager de risques – Responsable d'environnement – Chargé de la prévention des risques industriels – Responsable hygiène et sécurité
Immobilier	Administrateur de biens – Agent immobilier – Chargé de location – Négociateur immobilier – Responsable d'antenne HLM – Syndic de copropriété – Vendeur immobilier – Directeur du patrimoine – Expert immobilier – Responsable d'agence immobilière
Industries graphiques	Chef d'équipe ou d'atelier prépresse – Chef d'équipe impression ou finition – Gestionnaire de systèmes d'impression numérique – Technicien de fabrication en imprimerie – Directeur de production – Directeur technique - Ingénieur
Informatique	Paramétreur de logiciels - Superviseur hotline – Webmaster - Technicien réseau – Technicien de maintenance – Testeur – Administrateur de base de données - Développeur et concepteur de logiciels – Ingénieur analyste – Ingénieur systèmes et réseaux – Consultant en commerce électronique – Chef de projet – Architecte informatique – Expert en sécurité informatique – Ingénieur développement
Information	Journaliste en presse locale ou régionale - Responsable éditorial – Reporter – Journaliste reporter d'images – Photojournaliste – Réalisateur radio – Rédacteur – Secrétaire de rédaction - Webrédacteur
Langues	Traducteur – Interprète – Enseignant - Assistant export – Assistant marketing – Guide-interprète – Juriste international – Professeur de langues vivantes
Littérature	Enseignant – Scénariste – Bibliothécaire – Chargé de communication – Chercheur – Concepteur-rédacteur – Correcteur - Documentaliste – Journaliste – Linguiste – Professeur – Secrétaire d'édition Ecrivain
Mathématiques	Professeur - Chargé d'études (analyste, prévisionniste) - Ingénieur (d'essais , d'études, de calcul) – Actuaire – Analyste-programmeur – Economiste– Stratégiste en gestion d'actifs
Mécanique	Technicien méthodes – Technicien de contrôle - Technicien de maintenance- Ingénieur en génie industriel - Ingénieur d'études - Technico-commercial – Ingénieur de maintenance – Technicien spécialisé après-vente – Ingénieur de production – Ingénieur méthodes
Multimédia	Webmaster – Animateur 2D ou 3D – Concepteur réalisateur - Concepteur multimédia – Directeur artistique – Graphiste – Webdesigner – Infographiste – Ingénieur multimédia - Chef de projet
Musique	Musicien interprète – Choriste – Conseiller musical – Enseignant – Soliste - Journaliste musical – Chef d'orchestre
Optique	Technicien de laboratoire - Ingénieur optronique -Technicien de maintenance
Philosophie	Enseignant – Journaliste - Documentaliste
Physique	Métrologue – Acousticien – Technicien d'essais – Ingénieur en radioprotection - Professeur
Politique	Attaché parlementaire – Collaborateur d'élus - Chargé de communication – Chargé d'études marketing Chargé de sondage – Diplomate - Conseiller territorial
Psychologie	Psychothérapeute - Psychologue scolaire - Psychologue du travail – Formateur – Psychosociologue – Enseignant chercheur – Art thérapeute – Coach – Conseiller d'orientation Psychologue
Publicité	Assistant chef de pub – Assistant concepteur – Rédacteur – Chargé d'études – Chef de pub – Commercial – Concepteur artistique - Médiaplanner
Recherche	Enseignant-chercheur - Chercheur fondamental - Chercheur en industrie
Santé	Médecin – Médecin de sapeur-pompier - Infirmier – Infirmier de sapeur-pompier - Ergothérapeute – Chirurgien dentaire – Sage-femme – Pharmacien d'officine – Pharmacien hospitalier – Pharmacien de sapeur pompier - Diététicien – Masseur-kinésithérapeute – Manipulateur en électroradiologie – Opticien – Orthophoniste – Orthoptiste – Pédicure-podologue – Podo-orthésiste – Prothésiste-

	orthésiste - Psychomotricien – Puéricultrice – Technicien des analyses bio médicales – Visiteur médical – Ostéopathe – Directeur de crèche
Sciences des matériaux	Technicien Plasturgiste - Ingénieur papetier - Ingénieur conditionnement – Directeur de carrière
Secrétariat	Assistant de direction – Assistant d’achat – Assistant d’administration des ventes – Secrétaire export trilingue – Assistant de gestion PME-PMI – Assistant de ressources humaines – Secrétaire commercial – Secrétaire juridique – Secrétaire médico-social – Secrétaire technique
Sécurité civile	Gardien de la paix – Officier de police - Inspecteur de police - Commissaire de police – Technicien de la police technique et scientifique – Ingénieur de la police technique et scientifique – Chef de service de la police municipale – Directeur de la police municipale - Sapeur-pompier - Ergonome
Sociologie	Sociologue – Démographe – Consultant – Ethnologue
Spectacle	Organisateur événementiel – Marionnettiste – Mime – Attaché de presse – Régisseur – Artiste de cirque – Chargé de relations avec le public – Mannequin – Directeur de casting – Agent artistique
Sports	Professeur d’EPS - Educateur sportif - Gestionnaire d’équipements – Chef de rayon sports – Entraîneur – Moniteur sportif – Maître-nageur – Responsable du service des sports
Statistiques	Actuaire - Chargé d’études marketing – Trader – Développeur d’applications – Gestionnaire de bases de données – Analyste consultant – Contrôleur de gestion – Ingénieur financier
Théâtre	Accessoiriste - Costumier – Comédien – Constructeur de décors - Animateur culturel – Enseignant – Metteur en scène - Régisseur général – Habilleuse – Administrateur – Régisseur son – Régisseur lumière – Scénographe
Théologie	Prêtre – Pasteur – Enseignant-chercheur
Tourisme	Billettiste - Guide-interprète - Concepteur-forfaitiste – Agent de réservation – Agent de comptoir – Agent de développement touristique – Directeur d’office de tourisme – Chargé de promotion
Transport	Pilote d’avion - Hôtesse de l’air – Steward – Agent d’escale – Agent de fret aérien - Conducteur ferroviaire – Agent de comptoir – chef d’équipe logistique – Responsable de dépôt – Logisticien d’entreprise – Responsable d’approvisionnement ou d’entrepôt
Travail social	Assistant de service social - Educateur spécialisé - Conseiller en insertion - Animateur – Educateur de jeunes enfants – Médiateur familial – Spécialiste en développement social – Conseiller conjugal et familial – Conseiller en économie sociale et familiale
Travaux publics	Métreur - Dessinateur-projeteur - Ingénieur de travaux
Urbanisme	Chargé d’opérations en urbanisme - Chef de projet politique de la ville – Directeur de l’urbanisme – Urbaniste – Responsable de services techniques

Dans le tableau ci-dessous, récapitulez les résultats de votre réflexion :

Les 2 ou 3 domaines professionnels qui m’intéressent.....	Les 2 ou 3 activités professionnelles qui m’attirent...	Les 2 ou 3 métiers auxquels je m’intéresse
1	1	1
2	2	2
3	3	3

Analysez maintenant les raisons de votre choix et comparez entre eux les métiers qui vous intéressent à l’aide du tableau suivant :

Choix de métiers	Avantages	évaluation /10	Inconvénients	évaluation /10	Avantages - inconvénients

2^{ème} étape : Vous devez réfléchir sur votre profil scolaire

1 - Mes goûts disciplinaires

Dans le tableau ci-dessous, faites votre bilan sur les matières. Quels que soient vos résultats scolaires, ils sont significatifs et peuvent vous donner une idée de la série de première que vous pourriez choisir.

Les matières où je réussis le mieux	Les matières où j'ai le plus de difficultés	Les matières que je préfère	Les matières que je n'aime pas ou peu

2 - Nature des filières scolaires et profils attendus des élèves

Prenez connaissance du profil de chacune des filières. Les horaires et matières sont consultables sur le site de l'ONISEP.

Bac général	
<ul style="list-style-type: none"> - Avoir une certaine curiosité intellectuelle (littérature, arts, sciences...) - Posséder des qualités d'analyse et de synthèse, - Avoir un goût affirmé pour la littérature, la philosophie, - Vouloir développer son expression écrite et orale, - S'intéresser aux langues et civilisations étrangères, - Avoir une bonne maîtrise de l'écrit - Avoir de l'ordre et de la méthode dans le raisonnement, - Savoir qu'il ne faudra pas hésiter à faire beaucoup d'exercices pour s'entraîner, - Avoir une bonne organisation de travail, - Avoir envie, en plus des cours et des devoirs, de faire des travaux de recherche, de constituer des dossiers, des fiches de lecture.... 	
Bac STIDD	Bac STMG
<ul style="list-style-type: none"> - Avoir une curiosité d'esprit, scientifique et technique. - Aimer les mathématiques, la physique et la physique appliquée - Etre ouvert aux innovations technologiques. - Aimer résoudre des problèmes concrets. - Avoir un esprit d'analyse et de synthèse. - Aimer passer du théorique au pratique et inversement. - Avoir du goût pour l'expérimentation. - Avoir le sens de la précision, de la minutie et de la méthode. - Vouloir travailler dans le secteur industriel. - Les disciplines générales représentent 1/3 des cours et les enseignements théoriques les 2/3 organisés selon les matières sous forme de cours, travaux dirigés et travaux pratiques. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aimer les techniques nouvelles de la communication. - Savoir s'exprimer correctement par écrit. - Etre organisé. - Avoir envie de communiquer en français et dans une autre langue. - Aimer résoudre des problèmes concrets. - Souhaiter être en contact avec le public. - Préférer faire des études courtes après le Bac (2 à 3 ans). - Aimer prendre des initiatives et avoir le goût de l'efficacité. Pour STG Mercatique (marketing) : - Avoir le sens de la négociation , l'esprit de compétition. - Aimer le travail d'équipe. Pour STG Communication et gestion des ressources humaines – Comptabilité et finances des entreprises – Gestion des systèmes d'information : - Avoir envie de travailler dans un bureau, - Souhaiter travailler avec l'outil informatique, - Avoir des capacités d'analyse, être rigoureux.
Bac STL	Bac ST2S
<ul style="list-style-type: none"> - Avoir le sens de la précision, de la minutie, de la méthode et de la mémoire, - Etre tenace, persévérant pour atteindre l'objectif fixé, - Avoir du goût pour les travaux pratiques en laboratoire, - Avoir envie de travailler en équipe, - Avoir le sens de l'observation, - Aimer la physique, la chimie et la biologie et vouloir passer aux applications dans le domaine de la fabrication des produits. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aimer le domaine médico-social, - Etre organisé, - Aimer les contacts humains, - Avoir envie de travailler en équipe, - Aimer la biologie et les sciences sanitaires et sociales, la communication en santé et actions sociales, - Avoir envie de travailler dans le domaine social ou dans le milieu para-médical.
Bac STAV	Bac STDA
<ul style="list-style-type: none"> - Avoir du goût pour les travaux pratiques en laboratoire et sur le terrain : technologies végétales, animales et agronomie. - Aimer les matières scientifiques, et particulièrement les sciences de la vie et de la terre. - Etre décidé à s'engager vers des études et des débouchés professionnels dans les domaines de l'agriculture, de l'environnement et de l'agro- alimentaire. - Aimer les contacts 	<ul style="list-style-type: none"> - Aimer le dessin, l'histoire des arts - Avoir envie d'apprendre à dessiner, peindre, créer des objets, réaliser des maquettes - Aimer travailler avec un ordinateur et souhaiter apprendre le dessin assisté par ordinateur. - Souhaiter travailler dans le domaine des arts appliqués : architecture d'intérieur, design industriel, publicité, artisanat d'art, infographisme, design de mode, stylisme, etc..
Bac TMD	Bac STHR
<ul style="list-style-type: none"> - aimer pratiquer la musique ou la danse de façon intensive - avoir l'énergie et la persévérance pour mener de front des études au lycée et au conservatoire - souhaiter consacrer beaucoup de temps à sa passion pour la musique ou la danse - vouloir travailler dans le domaine de la musique ou de la danse 	<ul style="list-style-type: none"> - s'intéresser aux sciences et technologies culinaires - s'intéresser à l'économie et à la gestion hôtelière - avoir envie de suivre des ateliers de cuisine - être rigoureux et aimer le travail en équipe. - souhaiter travailler dans le domaine de l'hôtellerie et la restauration

3. Tableau de réflexion

Après ce parcours d'interrogation, vous pouvez réfléchir à votre choix de la série de baccalauréat en recherchant les réponses au tableau ci-dessous sur le site Internet de l'Onisep. Vous y trouverez les coefficients des matières dans les différentes séries de bacs et les poursuites d'études. Si votre premier choix ne paraît pas adapté (pas le bon profil scolaire ou des débouchés ne correspondant pas à votre choix de métiers), faites un deuxième choix plus adapté.

Série de bac envisagée	Matières et coefficients dominants du bac (citez-en au moins 3)	Comparez votre profil scolaire et les contenus des séries de bacs avec la brochure seconde		Concrètement, que puis-je faire pour atteindre mon objectif ?	Mon projet est-il cohérent ? Les débouchés à l'issue de ce bac (métiers, études) correspondent-ils à mes choix de métiers ?
		Quelles sont les matières où je réussis et qui sont dans cette filière ? (matières > 10)	Quelles sont les matières où j'ai des difficultés et qui sont dans cette filière ? (matières < 10)		

	Matières	Coef.				Oui : pour quel métier ?
VŒU N° 1 : Série de bac.....	-	-	-	-		
	-	-	-	-		Non : pour quel métier ?
	-	-	-	-		

Si ce vœu n°1 vous apparaît à présent incertain, quelle autre série pourrait vous correspondre ?

	Matières	Coef.				Oui : pour quel métier ?
VŒU N° 2 : Série de bac.....	-	-	-	-		
	-	-	-	-		Non : pour quel métier ?
	-	-	-	-		

Dans toutes les séries de baccalauréat, des spécialités vous sont proposées. Faites le lien entre votre choix de spécialité et le métier que vous visez. Pour le bac général, réfléchissez sur vos choix à partir du tableau suivant.

Spécialités du bac général	A visée scientifique	A visée littéraire	A visée économique et sociale
Arts		X	
Biologie – Ecologie (lycée agricole)	X		
Histoire, géographie, géopolitique, sciences politiques			X
Humanités, littérature et philosophie		X	
Langues, littératures et culture étrangères		X	X
Littérature et langues et cultures de l'Antiquité		X	X
Mathématiques	X		X
Numérique et sciences informatiques	X		
Physique-chimie	X		
Sciences de la vie et de la terre	X		
Sciences économiques et sociales			X
Sciences de l'ingénieur	X		

3^{ème} étape : Vous devez réfléchir sur votre personnalité

Cette démarche de réflexion que vous avez entamée aujourd'hui, vous devrez continuer à l'appliquer tout au long de votre vie. Auparavant, un parcours professionnel était un chemin tout tracé. Aujourd'hui, c'est un itinéraire qui se prépare car tout a changé : le monde, les enjeux économiques, le marché de l'emploi. Les évolutions technologiques rapides font évoluer sans cesse les métiers. Pour se situer dans ce monde en mouvement, il faut s'appuyer sur ses compétences : les savoir-faire et les savoir-être que vous allez acquérir tout au long de la vie.

Pour vous aider à identifier vos compétences actuelles, vous allez faire le point sur vos activités extra-scolaires : loisirs, temps libres, vacances, etc.. pour repérer vos acquis liés à ces activités comme les :

- activités **associatives**, (implication dans des associations)
- activités **culturelles**, (participation à des ateliers culturels comme musique, théâtre, ...)
- activités **familiales**, (prise en charge des repas, des devoirs des frères et sœurs, ...)
- activités **manuelles** (bricolage, jardinage, artisanat d'art ...)
- activités **sociales** (bénévolat, rôle politique ou syndical ...)
- activités **sportives** (pratiques sportives individuelles ou en club)
- activités **de développement personnel** (activités de communication ou de connaissance de soi)
- activités **sorties découverte** (visites de musées, écoles, entreprises, monuments...)

Pour vous aider à repérer les compétences développées, voici quelques propositions :

Attention	Réflexes	Sens de la compétition	Travail d'équipe
Sens du rythme	Endurance	Sens tactique	Gestion du stress
Observation	Respect	Perfectionnisme	Prise de décision rapide
Sens du partage	Esthétisme	Rigueur	Minutie
Responsabilité	Empathie ¹	Précision	Créativité
Débrouillardise	Patience	Contrôle de soi	Indépendance des mains
Coordination visuo-motrice	Ecoute	Mémorisation	Gestion du risque
Sens de l'orientation	Organisation	Anticipation	Gestion de l'échec
Gestion de l'imprévu	Imagination	Communication	Sens artistique
Métacognition ²	Gestion de projet	Autonomie	Persévérance

1 : Capacité de se mettre à la place de l'autre – 2 : capacité à réfléchir sur soi

1 . Activités extra-scolaires

Compléter la grille ci-dessous en vous inspirant du modèle proposé. Vous indiquerez toutes vos activités extra-scolaires régulières, irrégulières (pendant les vacances uniquement, par exemple) organisées dans un cadre associatif, sportif, etc.. ou réalisées à titre individuel (chez vous, avec votre famille, ou vos amis).

Contexte	Activité pratiquée : rôle, fonctions, missions, qualités développées
Période et lieu : <i>Le lundi soir au gymnase de Palaiseau</i>	<i>Hand-ball</i>
Cadre de déroulement : <i>CLUB</i>	<i>Gardien</i> <i>observation, attention, réflexes, sens de la compétition, travail d'équipe, endurance, sens tactique, prise de décision rapide, gestion du stress.....</i>
Période et lieu : <i>Le mercredi</i>	<i>Baby-sitting</i>
Cadre de déroulement : <i>Dans une famille</i>	<i>Garde d'enfants de 6 et 9 ans (soutien scolaire et activités manuelles)</i> <i>observation, attention, réflexes, endurance, prise de décision rapide, gestion du stress, autonomie, gestion de l'imprévu, organisation, gestion du risque, contrôle de soi, créativité</i>

En vous inspirant du modèle ci-dessus, complétez le tableau suivant avec vos activités extra-scolaires et analysez les compétences développées :

Contexte	Activité pratiquée : rôle, fonctions, missions, qualités développées
Période et lieu : Cadre de déroulement :	
Période et lieu : Cadre de déroulement :	
Période et lieu : Cadre de déroulement :	
Période et lieu : Cadre de déroulement :	
Période et lieu : Cadre de déroulement :	
Période et lieu : Cadre de déroulement :	

Quelles sont les compétences qui apparaissent le plus souvent ?

2 . Apprendre à se connaître

Mieux se connaître permet d'approfondir ses réflexions en vue de choix d'études et de formations professionnelles futures. On peut apprendre à se connaître en s'attribuant des adjectifs pour établir son portrait.

Première étape : mes traits personnels

Voici une liste d'adjectifs. Lisez les tous. Évaluez à quel point chacun d'eux vous décrit, jusqu'à quel point il correspond à ce que vous êtes. Mettez une croix dans la case appropriée.

Je suis une personne	pas du tout	un peu	plus ou moins	plutôt	tout à fait
Habile de ses mains					
Leader (dominante)					
Franche, directe					
Prête à rendre service					
Sûre d'elle-même					
Logique (qui raisonne, argumente)					
Persuasive					
Endurante (physiquement)					
Curieuse					
Réaliste (qui a les pieds sur terre)					
Energique (active)					
Calme (détendue)					
Imaginative					
Attentive aux autres					
Coopérative					
Indépendante					
Ambitieuse					
Persévérante (qui n'abandonne pas facilement)					
Qui aime la compétition					
Populaire					
Enthousiaste (optimiste)					
Réfléchie					
Ordonnée					
Innovatrice					
Spontanée (expressive)					
Sensible à ce qui est beau					
Débrouillarde					
Emotive					
Responsable					
Organisatrice					
Studieuse					
Minutieuse (qui a le souci du détail)					
Pratique (concrète)					
Fiable, digne de confiance					
Observatrice (objective)					
Qui aime jouer avec les idées (abstraite)					
Qui aime être seule					
Qui comprend les autres					

4^{ème} étape : Vous devez agir !

L'orientation n'est pas une science exacte. Elle est comme la vie, faite de décisions mûrement réfléchies mais aussi d'opportunités, de rencontres, d'échecs et de réussites, d'événements imprévisibles qui pourront vous faire bifurquer de la voie que vous pourriez avoir rêvée, imaginée, planifiée.

Après ce parcours d'interrogation, vous pouvez réfléchir sur les actions à mener pour vous mobiliser sur votre projet d'orientation. Cochez les actions que vous aimeriez réaliser :

Aller à la journée portes ouvertes d'établissements de formation	Rencontrer en rendez-vous un Psychologue de l'Education Nationale au CIO ou au lycée
Faire un stage en entreprise	Rechercher de l'information au CDI, au CIO
Me mettre plus sérieusement au travail	Discuter de mon choix avec mes parents
Consulter plus longuement des sites internet sur les métiers comme Oriane.info, Onisep.fr, le ROME	Consulter des sites internet sur les études comme Onisep.fr, et les sites des établissements de l'enseignement supérieur
Autre :	Autre :

Pensez à conserver ce document dans un classeur Orientation. Vous utiliserez ce classeur pendant vos années au lycée pour y ranger les autres documents collectés sur votre projet d'orientation en première et terminale.

Le Centre d'information et d'orientation de Massy - les Ulis

C'est un service gratuit de l'Education Nationale.

C'est un lieu **d'information et de documentation** sur les métiers et les formations scolaires et professionnelles.

C'est aussi un lieu **d'accueil, d'écoute et de conseil** en orientation.

Il est situé dans la Maison de la Formation et de l'Emploi - 10 avenue du Noyer Lambert - à MASSY.

Heures d'ouverture de l'accueil sans rendez-vous
du lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
(sauf le mardi matin)

Rendez-vous possibles
le mercredi après-midi
et le samedi matin

•Pendant les vacances scolaires :
du lundi matin au vendredi après midi
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Rendez-vous possibles
sur les créneaux horaires proposés
en matinée

La prise de rendez-vous se fait au secrétariat du CIO en téléphonant au **01 69 53 68 76**.

Les rendez-vous au lycée avec les Psychologues de l'Education Nationale

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès des Psychologues au lycée sur les plages horaires disponibles aux jours proposés ou au CIO en fonction des horaires proposés ou pendant les vacances scolaires.