



MAIN DANS LA MAIN,
POUR UNE SOCIÉTÉ PLUS SOLIDAIRE.

CAHIER D'ORIENTATION POUR MON PROJET D'AVENIR

*Support pédagogique pour
l'accompagnement et l'orientation*

Ce support pédagogique pour l'accompagnement et l'orientation est un outil qui a été élaboré pour vous servir de guide pendant vos rencontres avec votre tuteur et parler de votre projet d'avenir.

Ce cahier est divisé en quatre parties complémentaires. Chaque partie est destinée à servir de guide à l'une des quatre rencontres entre le volontaire et son tuteur, recommandées pour l'élaboration du projet d'avenir.

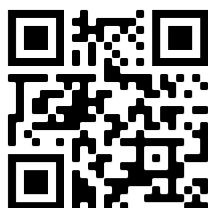
Que vous ayez déjà une idée concrète de votre projet ou que vous soyez encore un peu perdu, cet outil vous sera utile. Son élaboration a été faite par un psychologue de l'orientation en utilisant des bases théoriques de l'accompagnement des jeunes pour leur entrée sur le marché du travail.

Chaque entretien avec votre tuteur est destiné à une réflexion différente, qui vous amènera progressivement à élaborer puis à confirmer votre projet d'avenir.

Pour chacune des étapes, vous devez vous rendre sur la plateforme Olecio.fr. Cela vous permettra d'accéder à un contenu varié et ludique, de découvrir des fiches métiers, et de trouver des formations qui pourraient vous intéresser.

Nous vous souhaitons un bon parcours d'inspiration et de découvertes !

La plateforme :



Nom : _____

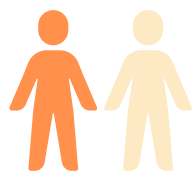
Prénom: _____

Tuteur : _____

Date de début de la mission : _____ / _____ /202

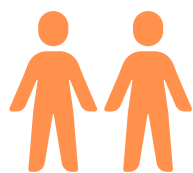
Date de fin de la mission : _____ / _____ /202

Comment utiliser ce cahier



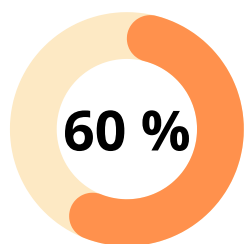
Travail individuel :

Quand cet indicateur est présent, cela signifie que vous devez mener l'activité en autonomie.



Rencontre avec mon tuteur :

Quand cet indicateur est présent cela signifie que vous serez amené à échanger avec votre tuteur à propos des thématiques spécifiques de chaque rencontre. On vous demande de compléter en amont le cahier d'orientation dans les cases dédiées pour préparer cet échange.



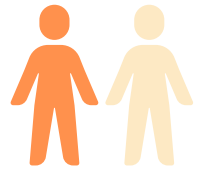
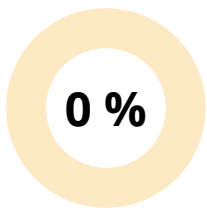
Progression :

Ce graphique est un indicateur d'avancement dans votre cheminement. Pour que ce cahier vous soit utile, il est important de passer par toutes les étapes dans le bon ordre et au bon rythme.



Chaque étape a pour objectif le développement de huit compétences spécifiques :

L'acquisition de ces compétences vous aidera pour vos prises de décisions concernant votre projet d'avenir



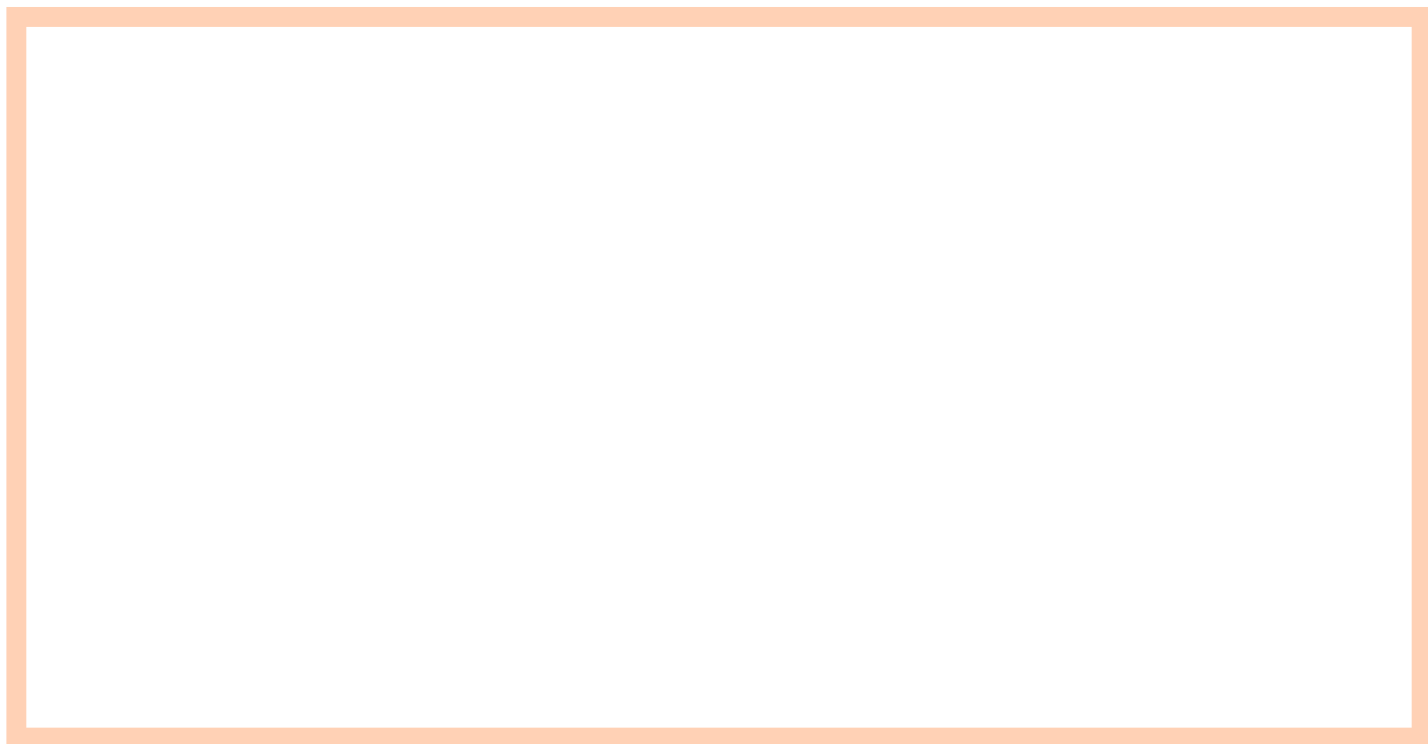
Intitulé de la mission :

Principales tâches et activités :

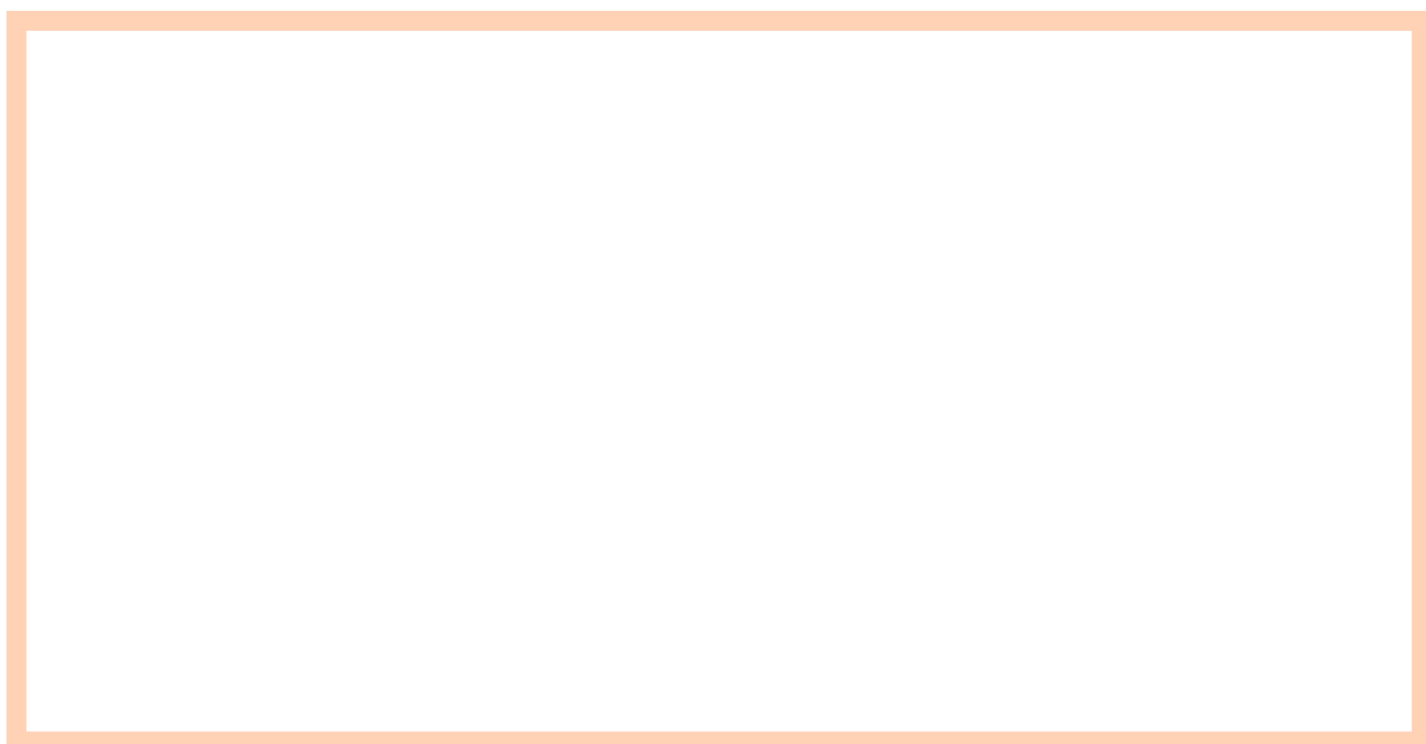
Les compétences que vous avez acquises jusqu'à présent grâce à votre Service Civique :

Mon projet d'avenir, les idées que vous avez déjà :

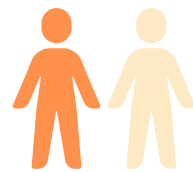
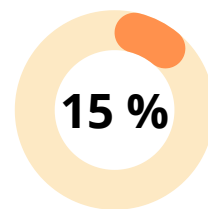
Décrivez rapidement les idées que vous avez par rapport à ce que vous voulez faire après la fin de votre mission en Service Civique

A large, empty rectangular box with a light orange border, intended for the user to write their future project ideas.

Les expériences, stages, formations que vous avez déjà réalisées :

A large, empty rectangular box with a light orange border, intended for the user to write about their past experiences, internships, and training.

Préparer votre premier entretien avec votre tuteur



Pour mieux profiter de votre premier entretien avec votre tuteur, vous devez d'abord explorer vos intérêts. Pour cela, rendez-vous sur **Olecio.fr** et créez votre compte d'utilisateur.

Vous serez ensuite automatiquement redirigé vers la page d'accueil.

Dans cette section, vous aurez accès à des contenus divers sur le monde du travail et de la formation.



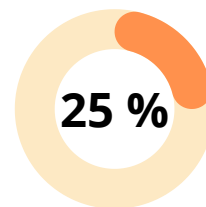
Accueil

Vous pouvez commencer votre **exploration**.

Il s'agit là de naviguer librement plusieurs jours et de découvrir le site. Trouvez une dizaine de contenus qui vous ont le plus inspiré et sauvegardez les dans la section **Ma liste**.

Ensuite, commencez à compléter les prochaines pages : ces informations vous seront utiles lors de votre rencontre avec votre tuteur.

Mon premier entretien



Date : _____

Exploration de vos intérêts

L'objectif de cet entretien est de vous permettre de parler librement sur vos choix et vos intérêts avec votre tuteur.

Vous aurez une vision plus claire de la façon dont vous prenez des décisions. C'est la première étape pour définir et confirmer votre projet !

*Pour explorer vos **intérêts**, rendez-vous sur [Olecio.fr](https://olecio.fr) !*

Pour chaque information que vous écrivez dans ce cahier, essayez de vous concentrer sur **comment vous prenez ces décisions** :

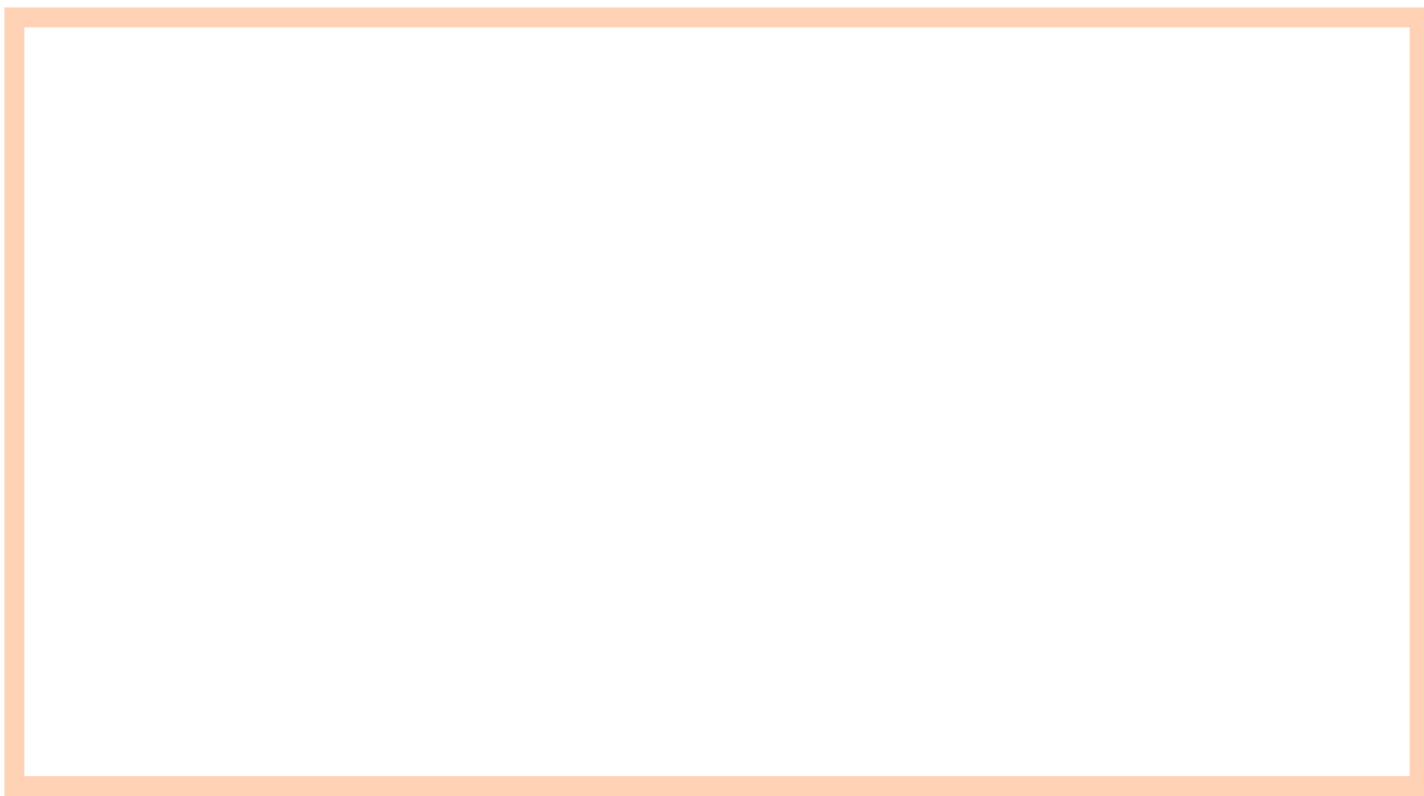
Procédez-vous par élimination ? Utilisez-vous votre instinct ? Est-il difficile pour vous de définir vos choix ?

Avec votre tuteur, parlez de quelles stratégies peuvent être mises en place pour prendre ces décisions.

Les différents domaines qui m'intéressent :

**Dans ce qui m'a été recommandé par la plateforme,
qu'est-ce qui m'a plu ?**

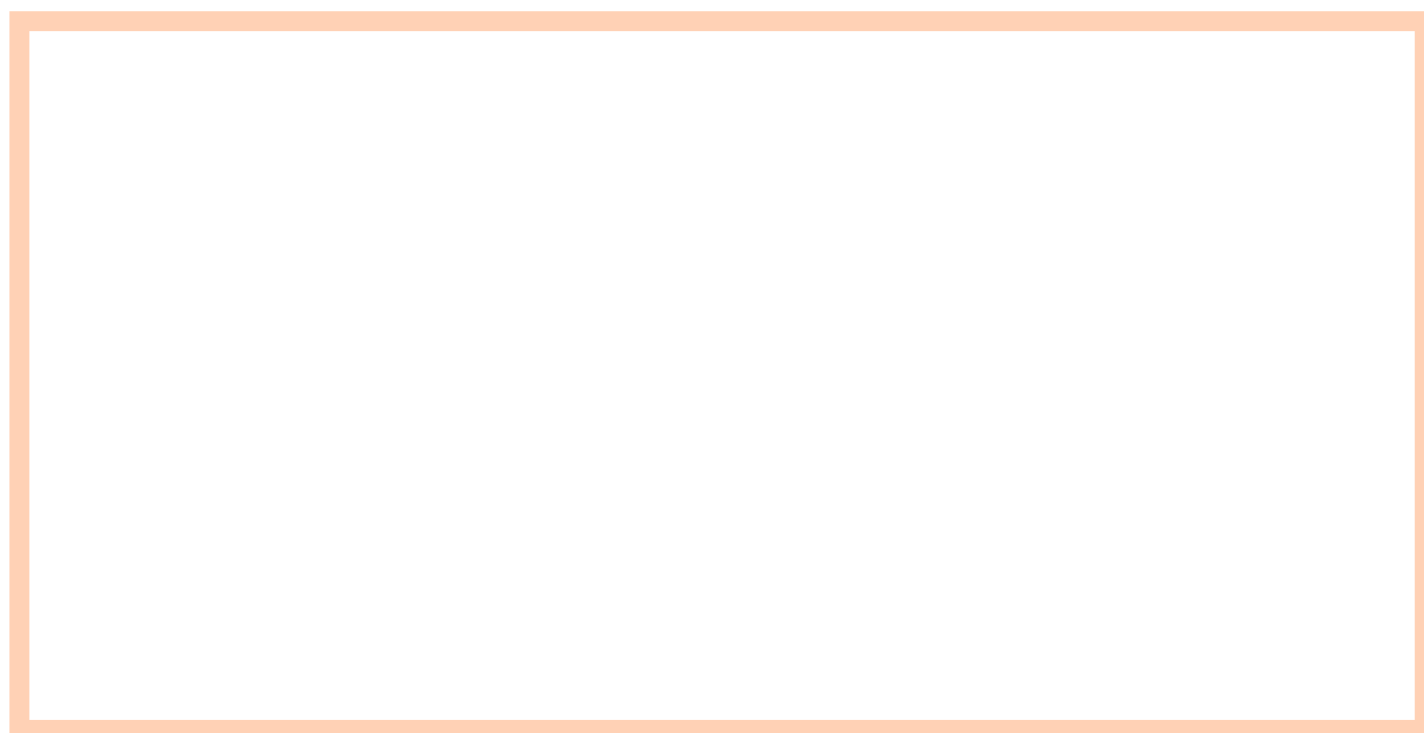
Les classer dans l'ordre de préférence :



Les raisons de vos choix.

Qu'est-ce que ces domaines ont en commun ?

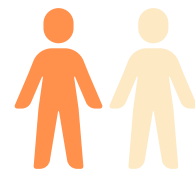
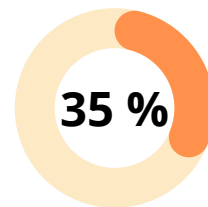
Qu'est-ce qu'ils ont de différent ?



Les huit compétences à s'orienter

Voici la liste des compétences que vous avez acquises après votre premier entretien

- **Je sais identifier mes centres d'intérêts, mes ressources, et les tendances actuelles.**
- **Je sais rechercher des informations utiles et pertinentes en lien avec mon projet**
- **Je sais utiliser ces informations pour développer un ou plusieurs projets.**
- Je sais classer mes projets selon mes préférences, ressources et limites. Je sais définir quel est le projet principal et quels sont les projets secondaires.
- Je sais concevoir des stratégies pour réaliser mes projets.
- Je sais définir et planifier avec précision les étapes à suivre
- Je sais communiquer mon projet avec clarté.
- Je sais mettre en oeuvre mon projet en utilisant mon réseau



Pour mieux profiter de votre deuxième entretien avec votre tuteur, commencez à structurer votre projet en choisissant ce qui vous intéresse le plus.

Pour cela, rendez-vous sur **Olecio.fr**. Après votre première étape d'exploration vous pourrez vous apercevoir que l'algorithme de la plateforme vous suggère des contenus qui pourraient vous intéresser.

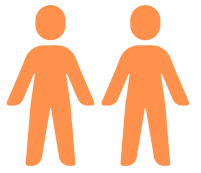
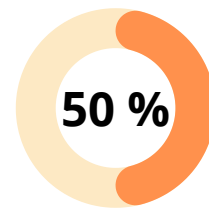
Pour l'entretien que vous allez réaliser avec votre tuteur, vous devez vous rendre dans les onglets ***Découvrez des métiers***, et ***Découvrez des formations***.

Ensuite, choisissez des éléments qui vous intéressent et à propos desquels vous voulez échanger avec votre tuteur pendant votre prochaine rencontre.

Sauvegardez ces éléments dans la section ***Ma liste***

L'objectif est de **simuler** une prise de décision pour vous entraîner à utiliser vos connaissances et vos compétences pour définir un projet.

Mon deuxième entretien



Date: _____

Projection

L'objectif de cet entretien est de permettre la prise de décision, qu'elle soit définitive ou non. Il ne s'agit pas ici de définir pour toujours le métier que vous exercerez ou la formation que vous allez entreprendre à votre sortie du service civique, mais de vous entraîner à réfléchir sur ce sujet. Comment peut-on faire pour mieux définir ses projets et valoriser ses qualités?

L'intitulé du contenu que vous avez choisi pour cet exercice comme le plus inspirant est pour vous:

De quoi s'agit-il?

Quelles sont les raisons de votre choix.

Decrivez comment vous avez pris votre décision et quels ont été les éléments les plus importants que vous avez pris en considération à ce moment:



Mes traits de personnalité :

Pour cet exercice il faut utiliser deux couleurs : Entourez les traits de personnalité que vous possédez avec une des couleurs, et ceux que vous considérez les plus importants pour le projet que vous voulez mettre en oeuvre avec l'autre couleur.

(Vous pouvez entourer les traits de personnalité avec les deux couleurs)

Conscientieux	Ouvert d'esprit	Positif
Astucieux	Ambitieux	Expressif
Déterminé	Chaleureux	Diplomate
Indépendant	Dynamique	Débrouillard
Leader	Généreux	Minutieux
Méthodique	Loyal	Équitable
Affirmatif	Bienveillant	Econome
Réaliste	Ordonné	Capable d'écoute
Autonome	Exigeant	Optimiste
Conciliant	Réservé	Esprit d'équipe
Efficace	Courtois	Créatif
Direct	Esprit de compétition	Adaptable
Spontané	Délicat	Intuitif
Esprit Critique	Convaincant	Ferme
Persévérant	Rationnel	Idéaliste
Curieux	Perspicace	Stratège
Prudent	Étourdi	Esprit analytique
Énergique	Sens de l'humour	Tolérant
Transparent	Conservateur	Audacieux
Honnête	Émotif	Accepte les critiques
Souple	Respectueux des règles	Souple
Sens artistique	Original	Esprit de décision
Altruiste	Responsable	Calme
	Généreux	Maître de soi
	Spontané	Ponctuel

Complétez cette phrase avec des traits:

Étant _____, _____ et _____,
et ayant un(e) bon(ne) _____ je suis sûr que je pourrais
facilement m'intégrer dans votre équipe.

Mes compétences:

Aujourd'hui, on voit le mot **compétence** partout: Dans les descriptions de postes, dans les offres d'embauche, dans les vidéos pour nous entraîner aux techniques orales d'entretien, etc. Ce terme est dans toutes les bouches. Mais qu'est ce qu'il signifie vraiment et comment peut-on valoriser ce que l'on appelle les compétences?

Premièrement, il faut savoir faire la distinction entre **connaissance**, **savoir-faire et savoir-être**.

La connaissance est **un savoir technique** et qui s'acquiert par la formation (qu'elle soit formelle ou informelle). C'est ce que l'on sait. C'est ce savoir qui va nous permettre d'évaluer une situation avant d'agir pour pouvoir s'y adapter.

Ensuite vient le savoir-faire. C'est la connaissance acquise de comment on peut **utiliser nos connaissances** pour résoudre un problème précis.

Le savoir-être est la façon dont on **s'adapte** à l'environnement professionnel et aux problèmes auquel ont peut-être confronté

Ce qu'on appelle la compétence c'est **l'articulation de ces trois éléments**

Quand confrontés à une situation, nous allons utiliser nos connaissances pour évaluer, utiliser notre savoir-faire pour trouver une solution, et utiliser notre savoir-être pour adapter cette solution au contexte spécifique. La compétence est la description de **l'action** qui va servir à résoudre le problème.



Il existe une formule très simple pour nommer des compétences (pour les faire valoriser dans un CV par exemple).

Nous pouvons utiliser la formule suivante:

- ▶ "Être capable de"
- ▶ Verbe d'action à l'infinitif
- ▶ Complément pour définir l'action

Exemple de compétence pour un professeur:

Être capable de **donner** des **directives claires** pour des exercices variés.

Pour chaque compétence, imaginez une situation qui pourrait vous permettre de les acquérir

Par exemple, pour la **compétence** citée en amont:

Être capable de donner des directives claires pour des exercices variés.

Nous pourrions **imaginer** la situation suivante:

Donner des cours particuliers de renfort scolaire pour des élèves en école primaire.

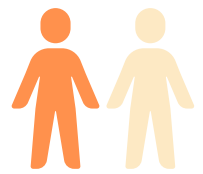
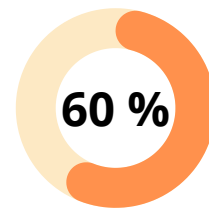


Les huit compétences à s'orienter

Voici la liste des compétences que vous avez acquises après votre premier entretien

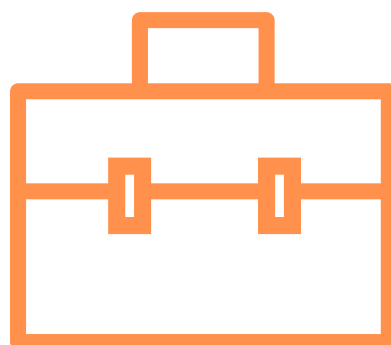
- Je sais identifier mes centres d'intérêts, mes ressources, et les tendances actuelles.
- Je sais rechercher des informations utiles et pertinentes en lien avec mon projet
- Je sais utiliser ces informations pour développer un ou plusieurs projets.
- **Je sais classer mes projets selon mes préférences, ressources et limites. Je sais définir quel est le projet principal et quels sont les projets secondaires.**
- **Je sais concevoir des stratégies pour réaliser mes projets.**
- Je sais définir et planifier avec précision les étapes à suivre
- Je sais communiquer mon projet avec clareté.
- Je sais mettre en oeuvre mon projet en utilisant mon réseau

Préparer votre troisième entretien avec votre tuteur

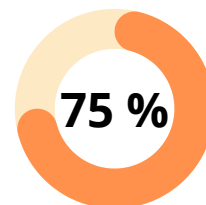


Pour mieux profiter de votre troisième entretien avec votre tuteur, il vous faut commencer à penser et à définir quelles seront les différentes étapes à suivre pour mettre en oeuvre votre projet d'avenir.

Pour cela, sélectionnez librement du contenu sur la plateforme qui pourrait vous aider à **structurer toutes les étapes à suivre** et préparez-vous à le présenter à votre tuteur lors de votre prochaine rencontre. Pensez à jeter coup d'oeil dans la section **financement** pour prendre connaissance des différentes opportunités qui se présentent à vous ! Le site 1 jeune 1 solution est aussi un site clé pour évaluer les parcours possibles.



Mon troisième entretien



Date: _____

Planification

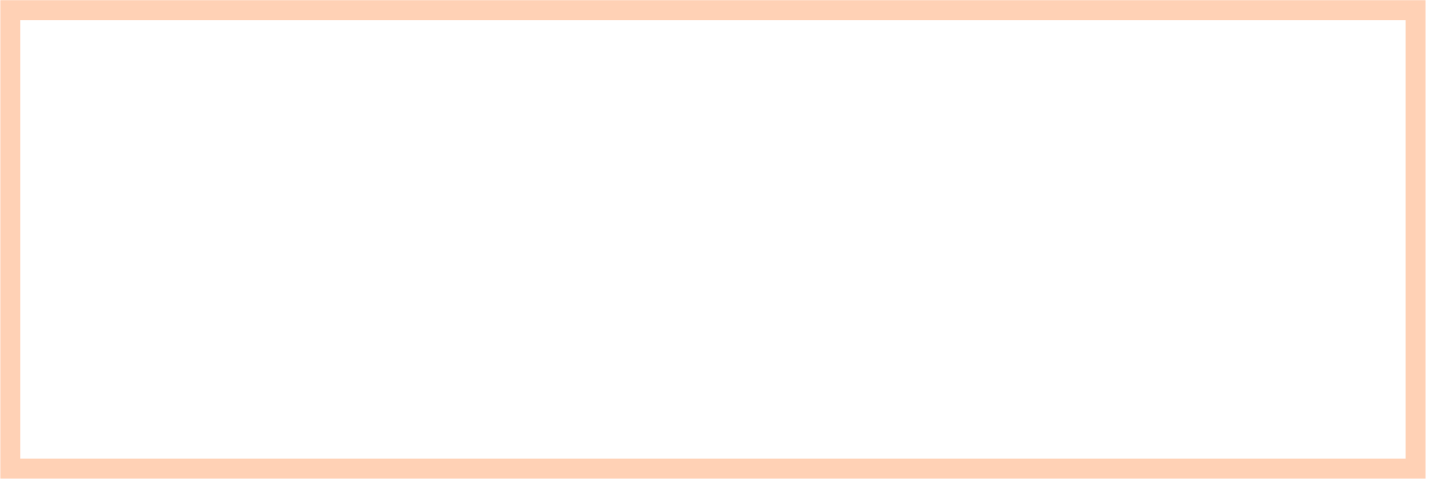
L'objectif de cet entretien est d'élaborer un plan détaillé (hypothétique) de la démarche à suivre pour mener à terme votre projet d'avenir. Cette planification va permettre de confronter votre projet à la réalité et d'avoir une vision plus claire de quels seront vos prochains pas.

*Si votre projet concerne une entrée en formation ou une reprise d'étude, consultez l'onglet **Découvrez de métiers** sur [Olecio.fr](https://www.olecio.fr)*

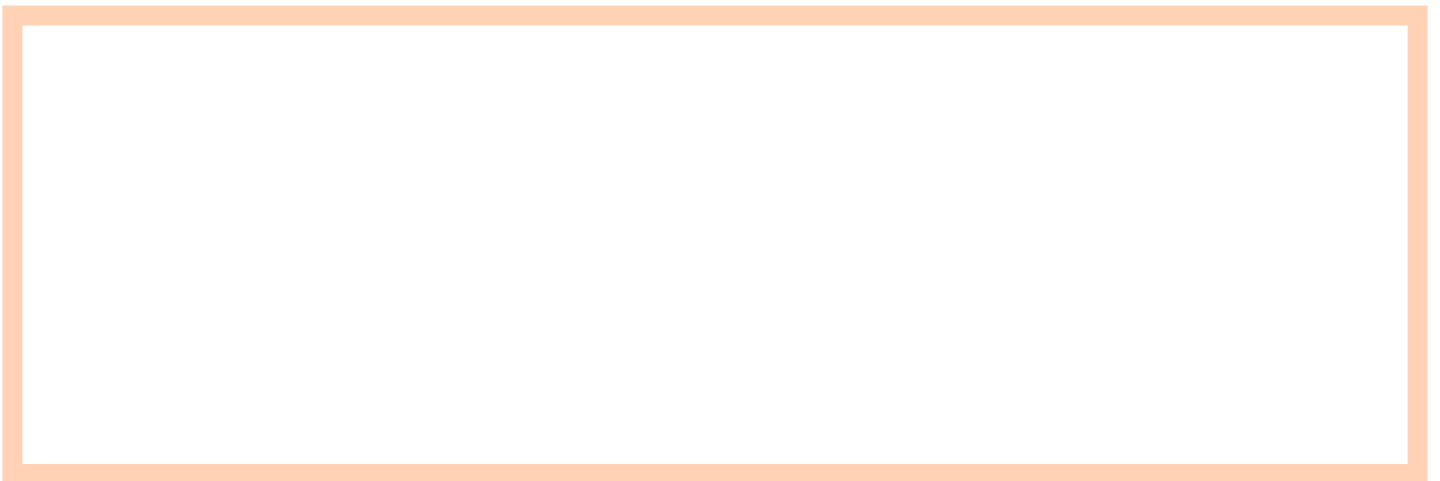
Les prés-requis.

Qu'est ce que vous devez mettre en place avant de pouvoir commencer à mettre en oeuvre votre projet d'avenir?

Les avantages ou cotés positifs de mon projet:



Les contraintes ou cotés négatifs de mon projet:

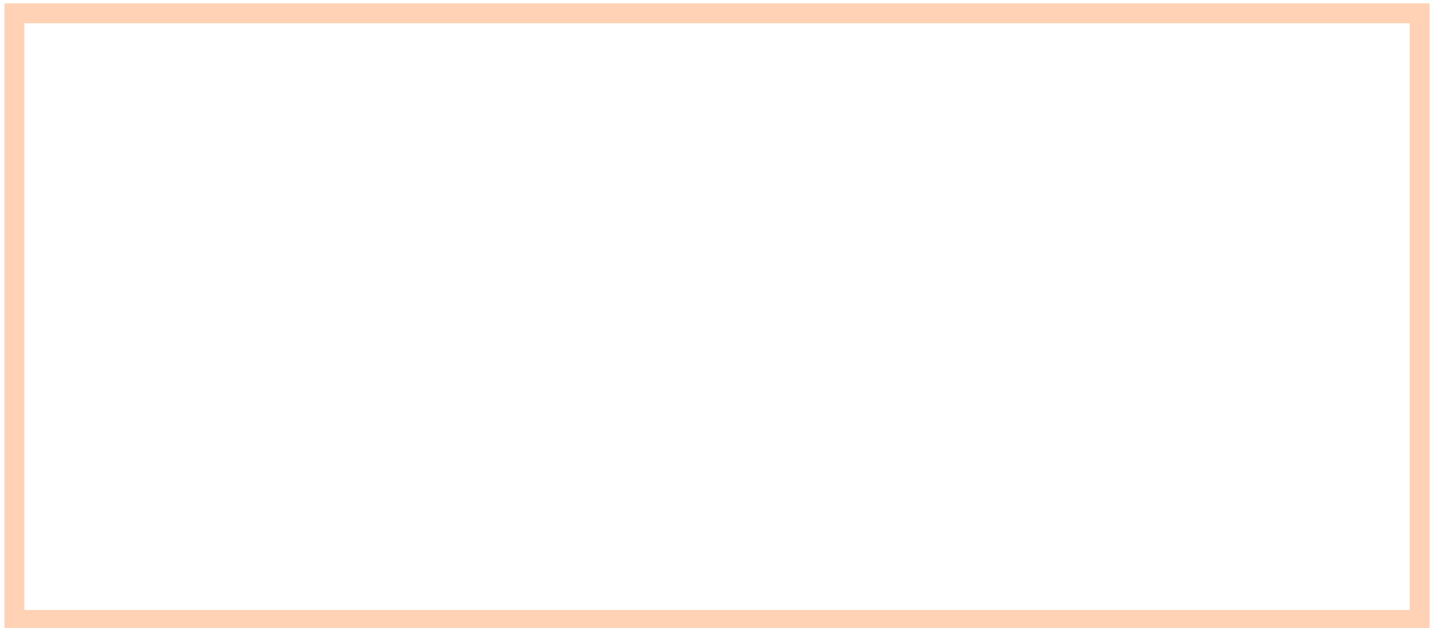


En prenant en compte toutes les étapes, combien de temps il vous faut pour arriver à la dernière étape de votre projet?



Mes atouts :

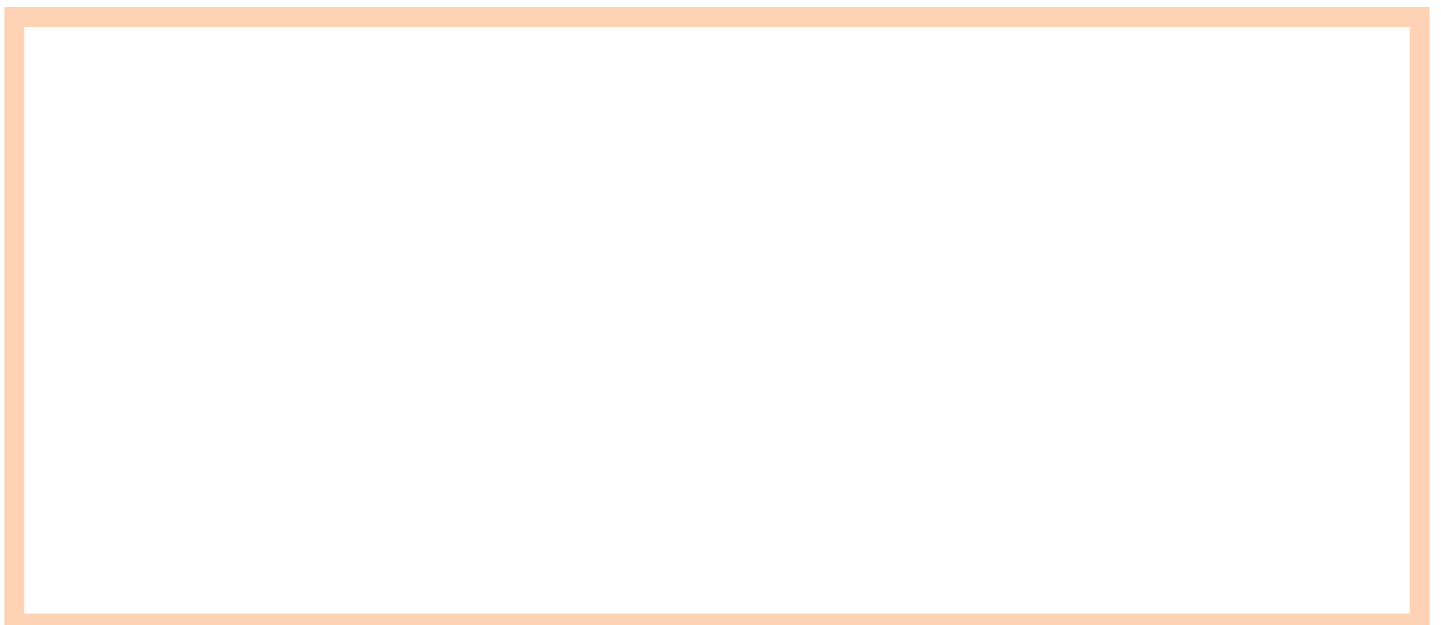
Quelles sont les qualités que vous avez qui vont vous aider à bien mener votre projet?



Mes freins éventuels :

Quels sont les éléments auxquels vous devez être attentif dans la mise en oeuvre de votre projet?

Qu'est ce qui pourrait vous gêner?

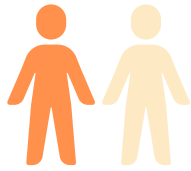


Avec le plus de détails possibles, décrire étape par étape comment vous comptez réaliser votre projet d'avenir :

Les huit compétences à s'orienter

Voici la liste des compétences que vous avez acquises après votre premier entretien

- **Je sais identifier mes centres d'intérêts, mes ressources, et les tendances actuelles.**
- **Je sais rechercher des informations utiles et pertinentes en lien avec mon projet**
- **Je sais utiliser ces informations pour développer un ou plusieurs projets.**
- **Je sais classer mes projets selon mes préférences, ressources et limites. Je sais définir quel est le projet principal et quels sont les projets secondaires.**
- **Je sais concevoir des stratégies pour réaliser mes projets.**
- **Je sais définir et planifier avec précision les étapes à suivre**
- **Je sais communiquer mon projet avec clareté.**
- **Je sais mettre en oeuvre mon projet en utilisant mon réseau**



A vous de jouer!

Vous possédez maintenant des compétences que vous pouvez utiliser pour vous orienter. Ce cahier est un exemple de comment vous pouvez mettre en oeuvre ces compétences spécifiques pour explorer, définir et mettre en oeuvre n'importe quel nouveau projet.

En utilisant ce cheminement pour développer vos projets vous pourrez plus facilement prendre des décisions et établir des plans d'action.

L'équipe **Olecio** vous souhaite une bonne continuation et beaucoup de réussite dans vos projets!

Afin d'améliorer ce cahier pour les prochaines promotions de jeunes en service civique, nous vous demandons de remplir un questionnaire rapide pour nous dire ce que vous en avez pensé.

Vous pouvez scanner ce QR code pour y répondre depuis votre smartphone.



<https://sphinxdeclic.com/d/s/vmj41f?auto=2>

olecio
LE GOÛT D'APPRENDRE



**MAIN DANS LA MAIN,
POUR UNE SOCIÉTÉ PLUS SOLIDAIRE.**