

DOSSIER PERSONNEL Première – Terminale

NOM :

Prénom :

Classe :

Date :

LES ETAPES POUR CONSTRUIRE MON PROJET

1 Ce que je sais de moi.....

Bien se connaître, repérer ses points forts, ses points faibles.... Constituent la base de tout projet personnel.

2 Les questions à se poser sur les formations

Avant de s'engager dans une formation, il est essentiel de savoir ce que j'en attends.

3 Les questions à se poser sur mon projet professionnel

Je suis attiré / e par une profession, mais est-ce que ses différentes composantes me correspondent ? (conditions de travail, compétences exigées, études nécessaires, salaire...).

4 Les freins à la réalisation de mon projet

Identifier les différents obstacles que je pourrais rencontrer est nécessaire à la réussite de mon projet. Je peux ainsi envisager les moyens de les surmonter.

5 Je prépare ma visite aux différentes journées d'information

En discutant avec des étudiants et des professionnels, mon projet ne pourra que s'affiner.

6 J'évalue le budget de mes études supérieures

Les études engendrent de nombreuses dépenses. Je calcule leur coût pour savoir comment les financer.

7 Je vais chercher de l'aide auprès des différents dispositifs de l'académie de Grenoble

De nombreux dispositifs sont mis en place pour accompagner au mieux les lycéens vers l'enseignement supérieur : dossier unique, orientation active, tutorat.

8 Je fais le point

Dans cette dernière étape, je mets en relation les différents éléments indispensables à la réussite de mon projet.

1^{ère} étape

Ce que je sais de moi

Voici des exemples de questions à se poser pour avancer dans une réflexion sur soi.

MES QUALITES ET MES COMPETENCES

Dans la liste qui suit, cochez les qualités dans lesquelles vous vous reconnaissez le mieux. Puis, demandez à une personne qui vous connaît bien (ami (e), parents...) de donner son avis.

	Ce que je pense	Ce que pensent les autres		Ce que je pense	Ce que pensent les autres
Aimer les chiffres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Parler les langues étrangères	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altruisme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Patience	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avoir confiance en soi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Prendre des initiatives	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avoir une bonne présentation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Prendre des responsabilités	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Calme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Résistance au stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compréhension de l'autre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Résistance physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Connaissances scientifiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Satisfaction intellectuelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Connaissances techniques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Savoir travailler seul / e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Curiosité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sens artistique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dynamisme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sens créatif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esprit de synthèse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sens critique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esprit méthodique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sens de l'analyse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Facilité d'expression	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sens du contact	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Goût du prestige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sens du travail en équipe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Goût du risque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Soigneux (euse)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Goût pour la discipline	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tempérament actif et volontaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MES CENTRES D'INTERETS

Choisissez les centres d'intérêts qui vous correspondent le plus.

Organiser, gérer, diriger	<input type="checkbox"/>	Devenir fonctionnaire	<input type="checkbox"/>
M'occuper de voyages et de loisirs	<input type="checkbox"/>	Surveiller, défendre, secourir	<input type="checkbox"/>
Etre en contact avec le public	<input type="checkbox"/>	Pratiquer les langues vivantes	<input type="checkbox"/>
Travailler en laboratoire	<input type="checkbox"/>	Me déplacer souvent	<input type="checkbox"/>
Etre ingénieur, cadre ou technicien	<input type="checkbox"/>	Travailler au contact de la nature	<input type="checkbox"/>
Travailler à mon compte	<input type="checkbox"/>	M'occuper d'enfants	<input type="checkbox"/>
Faire un travail de précision	<input type="checkbox"/>	Enseigner et éduquer	<input type="checkbox"/>
Faire du commerce	<input type="checkbox"/>	Manier des chiffres	<input type="checkbox"/>
Réparer, contrôler, entretenir	<input type="checkbox"/>	Fabriquer, construire, installer	<input type="checkbox"/>
Faire de la recherche	<input type="checkbox"/>	M'occuper de personnes handicapées	<input type="checkbox"/>
Travailler au dehors	<input type="checkbox"/>	Travailler dans un bureau	<input type="checkbox"/>
Informé, communiquer	<input type="checkbox"/>	Exercer une activité artistique	<input type="checkbox"/>
Défendre les droits	<input type="checkbox"/>	Exercer une activité sportive	<input type="checkbox"/>
Aider ou conseiller	<input type="checkbox"/>	Soigner	<input type="checkbox"/>

MES COMPETENCES EXTRASCOLAIRES

Les activités qui vous passionnent peuvent être des éléments déterminants pour votre avenir professionnel.
Ne les sous-estimez pas ! cochez et complétez celles que vous pratiquez :

- Animation :
- Activités sportives :
- Activités artistiques :
- Activités manuelles :
- Bénévolat :
- Autres :

MES RESULTATS SCOLAIRES

Je m'évalue en utilisant mes bulletins scolaires :

+ de 16 : Très bien 14-16 : Bien 12-14 : Assez bien 10-12 : Moyen <10 : faible

Domaines	Evaluations TB, B, AB, M, F	Appréciations des professeurs sur mon travail
Littéraire (français, langues...)		<input type="checkbox"/> Bon travail <input type="checkbox"/> Doit poursuivre ses efforts <input type="checkbox"/> Peut mieux faire
Scientifique (math, chimie, SVT)		<input type="checkbox"/> Bon travail <input type="checkbox"/> Doit poursuivre ses efforts <input type="checkbox"/> Peut mieux faire
Economique (hist-géo, économie)		<input type="checkbox"/> Bon travail <input type="checkbox"/> Doit poursuivre ses efforts <input type="checkbox"/> Peut mieux faire
Technique (pour les bacs techno)		<input type="checkbox"/> Bon travail <input type="checkbox"/> Doit poursuivre ses efforts <input type="checkbox"/> Peut mieux faire

MES POINTS FORTS

.....

MES POINTS A AMELIORER

.....

MON 1^{ER} BILAN

Mes 2 principales qualités

-
-

Mes 2 principaux centres d'intérêts :

-
-

Mes 2 domaines scolaires où je suis le / la plus fort (e)

-
-

2^{ème} étape

Les questions à se poser sur les formations

Durée d'études souhaitée :

- 2/3 ans après bac + de 3ans après bac + de 5 ans après bac

Ma première idée d'étude est de faire

- un BTS un DUT une CPGE une Licence
 Autre :

Quel est l'intitulé du diplôme ou de la formation ?

.....

Les raisons pour lesquelles je choisis cette formation :

.....
.....
.....

Qu'est-ce que j'attends de cette formation à court terme et à long terme ?

.....
.....
.....

Quels efforts dois-je faire pour réussir ?

.....
.....
.....

Ce que mes parents et amis pensent de ce projet ?

.....
.....
.....

J'envisage aussi d'autres formations :

.....
.....

Que suis-je prêt (e) à faire pour suivre la formation souhaitée ?

- Etre interne
- Prendre un logement étudiant
- Utiliser les transports en commun (bus, train...)
- Etudier à l'étranger

MON 2^{ème} BILAN

Mon projet de formation	Mes attentes
.....
.....
.....
.....
.....

3^{ème} étape

Les questions à se poser sur mon projet professionnel

Renseignez-vous sur le (ou les) métier (s) qui vous intéresse en utilisant la documentation de votre CDI, les sites Internet (www.onisep.fr)... Puis évaluez les différents critères du métier en cochant l'échelle d'évaluation suivante.

Métier choisi :

	Ce métier me correspond				
Activités (nature et conditions de travail)	Complètement <input type="checkbox"/>	beaucoup <input type="checkbox"/>	moyennement <input type="checkbox"/>	un peu <input type="checkbox"/>	pas du tout <input type="checkbox"/>
Profil (qualités et compétences exigées)	Complètement <input type="checkbox"/>	beaucoup <input type="checkbox"/>	moyennement <input type="checkbox"/>	un peu <input type="checkbox"/>	pas du tout <input type="checkbox"/>
Formations ou concours requis	Complètement <input type="checkbox"/>	beaucoup <input type="checkbox"/>	moyennement <input type="checkbox"/>	un peu <input type="checkbox"/>	pas du tout <input type="checkbox"/>
Débouchés (type d'entreprise, état de l'emploi, salaire...)	Complètement <input type="checkbox"/>	beaucoup <input type="checkbox"/>	moyennement <input type="checkbox"/>	un peu <input type="checkbox"/>	pas du tout <input type="checkbox"/>

MON 3^{ème} BILAN

Ce qui me plaît le plus dans le métier :

.....
.....

Ce qui me plaît le moins dans le métier :

.....
.....

4^{ème} étape

Les freins à la réalisation de mon projet

Je réfléchis aux obstacles qui risqueraient de freiner la réalisation de mes projets (au niveau scolaire, financier, personnel....).

.....
.....
.....
.....

MON 4^{ème} BILAN

Quelles sont les solutions pour résoudre ces difficultés ?

.....
.....
.....
.....

Je prépare ma visite :

- au Salon de l'étudiant
- à la Journée du lycéen
- au Mondial des métiers

Les temps forts de l'orientation vous offrent l'occasion unique de rencontrer des représentants de toutes les formations de l'enseignement, des professionnels parlant de leur métier, des conseillers d'orientation psychologues et des spécialistes des études à l'étranger et de la vie étudiante au quotidien.

Pour préparer votre visite et répondre aux questions suivantes, rendez-vous sur le site :

www.ac-grenoble.fr/cio/

LORS DE CES JOURNEES, J'IRAI ME RENSEIGNER SUR :

- les études courtes (BTS, DUT...) précisez lesquelles
- les études universitaires
- les études spécialisées
- les grandes écoles
- les classes préparatoires
- sur la vie de l'étudiant : logement, financement, aides diverses,....

Parmi les propositions suivantes, je coche les thèmes pour lesquels je connais la réponse au sujet des études qui m'intéressent

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> les objectifs de la formation | <input type="checkbox"/> les modalités d'examen en cours de formation |
| <input type="checkbox"/> les méthodes de travail | <input type="checkbox"/> le taux de réussite de la formation |
| <input type="checkbox"/> la procédure d'admission | <input type="checkbox"/> les poursuites d'études |
| <input type="checkbox"/> les critères de recrutement | <input type="checkbox"/> le coût de la scolarité |
| <input type="checkbox"/> les qualités attendues | <input type="checkbox"/> les possibilités d'hébergement, de restauration, de transport |
| <input type="checkbox"/> le diplôme ou titre délivré | <input type="checkbox"/> l'insertion dans la vie active |
| <input type="checkbox"/> les matières enseignées, les horaires... | |

...SINON, JE NOTE LES QUESTIONS QUE JE DEVRAI POSER LORS DU FORUM

1 Question

Réponse

2 Question

Réponse

3 Question

Réponse

4 Question

Réponse

5 Question

Réponse

6^{ème} étape

J'évalue le budget de mes études supérieures

Les études engendrent de nombreuses dépenses : frais d'inscription, mais aussi transport, alimentation et parfois logement. Il est important de bien calculer ces différents coûts pour savoir comment les financer.

ALORS A VOS CALCULETTES !

Le budget dont je dispose	Euros	Les dépenses à prévoir...	Euros
Economies		Logement	
Parents		Alimentation (R.U....)	
Prêt bancaire		Transport (bus, SNCF, voiture)	
Job		Frais de scolarité	
Autres		Divers : téléphone, loisirs, habillement	
Total		Total	

Des soucis pour équilibrer votre budget ?
Renseignez-vous sur le site : www.crous-grenoble.fr

Je note les organismes où je vais me renseigner pour avoir des aides financières :

.....

.....

.....

7^{ème} étape

Je vais chercher de l'aide auprès des différents dispositifs de l'Académie de Grenoble.

- **Le Dossier Unique** : il vous permet d'accéder à la quasi-totalité de l'offre de formation post-bac, de candidater dans les différentes filières qui vous intéressent puis de suivre votre candidature sur un même site Internet : www.admission-postbac.fr
- **L'orientation active** : si vous souhaitez poursuivre vos études à l'Université, vous pourrez obtenir, lors de votre pré-inscription, un avis sur votre projet d'étude. Un rendez-vous pourra également vous être proposé par les enseignants du supérieur. Un volet "Orientation active 2009" sera accessible sur le site Internet : www.admission-postbac.fr. Vous trouverez aussi, sur le site Internet de l'Académie de Grenoble : www.ac-grenoble.fr/cio/

Je fais le point

Mon projet :

A-t-il évolué ? OUI NON

Mon nouveau projet est :

J'ai conforté mon projet

J'hésite encore ↻

Les questions que je me pose maintenant :

.....

.....

.....

.....

L'avis des professeurs et du COP sur mon projet :

.....

.....

.....

.....

J'ARGUMENTE MES CHOIX

Pour entrer dans la plupart des formations, on vous demande d'explicitier vos motivations (lettre de motivation, entretien....). Pour vous y aider, préparez votre argumentaire en vous appuyant sur les bilans d'étapes et sur les formations recueillies au Forum.

Pourquoi j'envisage cette formation (lien avec ma série de bac et la profession souhaitée...) :

.....

.....

.....

Ce qui m'intéresse dans cette formation (cours, TD, stages....) :

.....

.....

.....

Mes qualités et mes compétences pour réussir dans ces études :

.....

.....

.....

Je détaille mes expériences en lien avec la formation (animation, sport....) :

.....

.....

.....