

# LES DOSSIERS de la Boîte à Outils

ue  
UNIVERSITÉ  
de bretagne  
occidentale

université  
de bretagne  
occidentale



**EN HENT**  
“En chemin”

**Chercher une ou des idées...**



**CAP'AVENIR**  
ORIENTATION & INSERTION  
PROFESSIONNELLE

# LES DOSSIERS DE LA BOITE A OUTILS

## CHERCHER UNE OU DES IDEE(S)

FICHE 1 : PAS D'IDEES DE PROJET ? ..... 3

FICHE 2 : DE NOUVELLES IDEES ..... 4

..... 6



« EN HENT » « EN CHEMIN »



## FICHE 1 : PAS D'IDÉES DE PROJET ?

Vous cherchez une idée d'orientation. Les points ci-dessous ont pour but de vous aider à dégager des pistes de recherche pour la construction d'un projet.

### **Vos recherches (soyez curieux !) :**

Quelles recherches avez-vous effectuées en ce qui concerne votre orientation jusqu'à aujourd'hui ?

Savez-vous où trouver de l'information en lien avec l'orientation, les métiers, les formations, ... ?

Avez-vous parlé de votre orientation à quelqu'un ? Savez-vous à qui vous pourriez en parler ?

La fiche « Chercher l'information » vous donnera des indications sur des lieux et sites à consulter pour une première recherche.

Pour débloquer la situation, quelques idées de départ :

### **Votre choix d'études de cette année :**

Vous êtes intéressé(e) par une matière de vos études.

Exemple : j'aime les mathématiques. Je m'informe sur les métiers accessibles avec des études de mathématiques.

Vous pouvez explorer les débouchés de celles-ci à travers les poursuites d'études, les offres d'emplois, les enquêtes d'insertion professionnelle des diplômés des promotions précédentes (voir la fiche "Les débouchés de ma filière").

### **Vos loisirs, vos passions :**

Vous avez une passion, savez-vous quels métiers peuvent être en lien avec elle ?

### **Un domaine particulier :**

Un domaine vous intéresse-t-il un peu ? Lequel ? Avez-vous exploré les métiers, formations, emplois dans ce domaine ?

### **Votre personnalité :**

Vous voulez être en contact avec des gens ou vous préférez travailler seul ? Vous aimez bien le concret ou vous préférez la théorie ? Ces éléments (et bien d'autres !) de votre personnalité peuvent vous donner des indications pour vos recherches en orientation. La partie « Mon Bilan » vous donnera des pistes pour mieux vous connaître.

### **Le sentiment de compétence :**

C'est-à-dire la capacité que s'attribue l'individu à réaliser certaines tâches avec succès. Il est en lien notamment avec les réussites, mais aussi avec la façon dont chacun apprécie ses propres réussites. Plus un individu s'estime compétent dans un domaine, plus cela renforce son intérêt pour ce domaine.



## FICHE 2 : De nouvelles idées

*Vous avez un projet : il se peut que pour diverses raisons il vous paraisse difficilement réalisable. Il est vraisemblable que d'autres projets proches soient plus facilement réalisables. Reste à savoir comment les trouver.*

En premier lieu, analyser les composantes de ce projet.

### 1. Pourquoi ce projet ?

---

Définir ce qui vous « accroche » dans ce projet :

- vous êtes attiré(e) par ses activités : essayez de définir lesquelles
- vous êtes attiré(e) par ses fonctions : lesquelles ? (encadrer, diriger, produire, accueillir, accompagner, conseiller, créer, communiquer...),
- dans quel environnement ? (à l'extérieur, dans un hôpital, en collaboration, avec des tâches routinières ...),
- quels aspects de votre personnalité ressortent dans ce projet ?
- quelles valeurs personnelles y retrouvez-vous ?

### 2. Explorer les « proximités »

---

Vous abordez une nouvelle exploration de vous-même ... et des projets possibles. En effet, à partir des éléments qui définissent votre attirance pour ce projet, vous avez la possibilité d'en définir de nouveaux, proches.

Pour ce faire, présentez à des proches le « portrait » de ce projet initial que vous venez de réaliser, sans leur dire à quel projet précis il se rapporte. Puis, demandez-leur à quoi ils le raccrochent (métier, études...).

Par exemple : J'aime le relationnel : j'aimerais conseiller et accompagner des personnes, de préférence dans un environnement non concurrentiel et plutôt collaboratif. Ceci correspond bien à ma personnalité chaleureuse et à l'attention que je porte à autrui....Quels projets correspondent à ce portrait ?

Ou alors : mon objectif prioritaire est d'encadrer et diriger des individus dans leur tâche. Je souhaite mettre en valeur les compétences relationnelles que j'ai déjà repérées dans plusieurs situations. Je me sens une âme de dirigeant(e). L'environnement professionnel m'importe peu, j'irai là où mes compétences s'avèreront les meilleures.... Quels projets selon vous ?

Ceci vous permettra de constater que des choix alternatifs existent. Vous serez amené(e) sur ces bases à élaborer de nouveaux projets, puis à tester leur solidité.

Les fonctions « compétences » et « intérêts » du site [cleor.bretagne.bzh/](http://cleor.bretagne.bzh/) peut vous aider à découvrir des métiers différents nécessitant les mêmes intérêts ou compétences.

Si vous « calez », n'hésitez pas à recourir aux services de Cap'Avenir.



## EN HENT

Pour télécharger le classeur **EN HENT**  
et consulter les dossiers de la boîte à outils  
Rendez-vous dans votre Espace Numérique de Travail

<http://moodle.univ-brest.fr>



**CAP'AVENIR**  
ORIENTATION & INSERTION  
PROFESSIONNELLE

20, avenue le Gorgeu  
CS 93837  
29238 Brest Cedex 3

Pour tout renseignement  
Accueil CAP'AVENIR  
T +33 (0)2 98 01 63 17  
[enhent@univ-brest.fr](mailto:enhent@univ-brest.fr)