





# GUIDE DE PREPARATION DU C.O.F.E.M. 2012



**CHOISIR SON ORIENTATION !**  
**Formations - Emplois - Métiers**



**Samedi 28 Janvier 2012**  
**BOCAPÔLE BRESSUIRE - 9h / 17h**  
**RENSEIGNEMENTS : [www.cofem.fr](http://www.cofem.fr)**

Organisé par :  Avec le soutien :  Avec la participation financière : 

Nom : .....  
Prénom : .....  
Classe : .....  
Etablissement : .....



# Dans quelques semaines, vous irez à la découverte des métiers et des formations au **C.O.F.E.M.**

Cette exploration est un moment privilégié qui doit vous permettre de réfléchir à votre *orientation*.

Faire un choix n'est jamais simple.

Vos professeurs, le conseiller d'orientation psychologue, votre famille et vos amis sont là pour en parler et vous aider.

Tout au long de la visite, mettez votre curiosité et votre sens du contact à l'épreuve afin de recueillir des informations utiles.

## **LE GUIDE DE PREPARATION**

**vous accompagne. Il va vous permettre de tracer votre itinéraire de visite en fonction de vos centres d'intérêt et vous aider dans votre recherche.**

Pour conduire votre réflexion, **une démarche** :

### **① Avant le C.O.F.E.M. ...**

Je m'interroge sur mes motivations, mes goûts, mes points forts...

**Bien me connaître** est essentiel pour bien conduire mon projet professionnel.

### **② Pendant le C.O.F.E.M. ...**

Cette **visite** est pour moi l'opportunité de dialoguer avec des professionnels, les équipes enseignantes et les élèves des établissements de formation.

### **③ Après le C.O.F.E.M. ...**

L'exploration est terminée.

Je dresse un **bilan** de ma visite.

# ① J'EXPLORE MES CENTRES D'INTERET

<b><u>Soulignez 3 ou 4 mots dans lesquels vous vous reconnaissez le mieux :</u></b>	<b><u>Soulignez 3 ou 4 activités qui vous plairaient, que vous sachiez ou non les pratiquer :</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ambitieux(se)</li> <li>○ Attentif(ve) aux autres</li> <li>○ Attiré(e) par les changements</li> <li>○ Communicatif(ve)</li> <li>○ Compréhensif(ve)</li> <li>○ Convaincant(e)</li> <li>○ Curieux(se)</li> <li>○ Débrouillard(e)</li> <li>○ Discipliné(e), poli(e)</li> <li>○ Discret(ète)</li> <li>○ Endurant(e), résistant(e)</li> <li>○ Habile de mes mains</li> <li>○ Imaginatif(ve), créatif(ve)</li> <li>○ Indépendant(e)</li> <li>○ Logique</li> <li>○ Méthodique, organisé(e)</li> <li>○ Observateur(trice)</li> <li>○ Original(e)</li> <li>○ Précis(e)</li> <li>○ Réaliste</li> <li>○ Réfléchi(e)</li> <li>○ Sensible</li> <li>○ Serviable</li> <li>○ Sociable</li> <li>○ Soigneux(se), minutieux(se)</li> <li>○ Sûr(e) de moi</li> <li>○ .....</li> <li>○ .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aider, conseiller</li> <li>○ Concevoir, utiliser les technologies modernes</li> <li>○ Convaincre, négocier</li> <li>○ Défendre, secourir, surveiller</li> <li>○ Diriger, décider, avoir des responsabilités</li> <li>○ Enquêter, rechercher, analyser l'information</li> <li>○ Enseigner, éduquer, former</li> <li>○ Être en contact avec le public</li> <li>○ Être indépendant</li> <li>○ Exercer une activité artistique ou créative</li> <li>○ Exercer une activité physique ou sportive</li> <li>○ Fabriquer, construire</li> <li>○ Faire de la recherche</li> <li>○ Faire du commerce</li> <li>○ Faire un travail de précision</li> <li>○ Imaginer</li> <li>○ Informer, communiquer</li> <li>○ Manier les chiffres</li> <li>○ Me déplacer souvent</li> <li>○ M'occuper de personnes âgées</li> <li>○ M'occuper d'enfants ou d'adolescents</li> <li>○ M'occuper de personnes handicapées</li> <li>○ Organiser, gérer</li> <li>○ Pratiquer les langues vivantes</li> <li>○ Préserver l'environnement</li> <li>○ Réparer</li> <li>○ Soigner</li> <li>○ Travailler dans un bureau</li> <li>○ Travailler dehors</li> <li>○ Travailler à l'étranger</li> <li>○ Travailler dans le monde du tourisme et des loisirs</li> <li>○ Travailler en contact avec la nature</li> <li>○ Travailler en laboratoire</li> <li>○ Travailler un matériau (bois, métal...)</li> <li>○ Vendre</li> </ul>
<p><b><u>Je suis plutôt :</u></b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b><u>Demain, je voudrais....</u></b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

## ② SUR LE FORUM METIERS, JE VAIS A LA RENCONTRE DES PROFESSIONNELS

Je prends le temps de me repérer en fonction de mes centres d'intérêt, des activités et des métiers.

### J'aimerais ...

### Je voudrais ...

#### Défendre, secourir

- Surveiller, défendre, secourir
- Exercer une activité sportive et physique
- Enquêter, rechercher, analyser l'information

##### Idées métiers :

- Avocat(e)
- Notaire
- Gendarme, pompier (ière)
- Militaire
- Policier (ière) ...

#### Vendre, entreprendre, administrer, organiser

- Convaincre et négocier
- Pratiquer les langues vivantes
- Faire du commerce
- Travailler dans un bureau
- Manier les chiffres
- Travailler dans le tourisme
- Travailler à l'étranger
- Préparer, vendre un produit alimentaire

##### Idées métiers :

- Agent (e) de voyages, conseiller (ère) de voyages
- Coiffeur (se)
- Expert (e) comptable
- Agent (e) immobilier (ière)
- Secrétaire, Assistant (e) de Direction
- Boulanger (ère), Pâtissier (ière)
- Boucher (ère), Charcutier (ière), Traiteur (euse)
- Conducteur (trice) de Bus, de Taxi, de Camion
- Restaurateur (trice), Cuisinier (ière), Fleuriste
- Banquier (ière), Assureur (euse)
- Esthéticien (ne), Cosméticien (ne)
- Représentant (e), Attaché (e) commercial (e)
- Les métiers de la Grande Distribution...

#### Chercher, développer, analyser, concevoir

- Travailler en laboratoire
- Etre ingénieur, cadre ou technicien
- Manier les chiffres
- Faire de la recherche

##### Idées métiers :

- Ingénieur (e)
- Architecte, Géomètre
- Informaticien (ne)
- Urbaniste
- Technicien (ne) bureau d'études ...

#### Former, enseigner, encadrer, animer

- Enseigner, éduquer, former, animer
- Exercer une activité sportive et physique

##### Idées métiers :

- Conseiller (ère) Principal(e) d'Education (C.P.E)
- Documentaliste
- Professeur (e) des écoles, des collèges, des lycées
- Bibliothécaire
- Educateur (trice) sportif (ve)
- Animateur (trice) socio-culturel ...

#### Produire, construire, maintenir, préparer, contrôler

- Travailler en contact avec la nature
- Faire un travail de précision
- Travailler un matériau
- Fabriquer, construire
- Contrôler, entretenir réparer

##### Idées métiers :

- Carrossier (ière) peintre
- Chaudronnier (ière), Soudeur (euse), Tuyauteur (euse)
- Conducteur (trice) d'engins
- Mécanicien (ne) auto ou poids lourd
- Menuisier (ière)
- Métiers du Bâtiment
- Agriculteur (trice)
- Salarié (e) agricole
- Peintre décorateur (trice)
- Technicien (ne) environnement
- Paysagiste
- Technicien (ne) études voirie ...

#### Soigner, aider

- Soigner les personnes
- M'occuper d'enfants, d'handicapés, de personnes âgées
- Aider ou conseiller
- M'occuper d'animaux

##### Idées métiers :

- Aide médico psychologique
- Agent (e) des services hospitaliers
- Agent (e) technique petite enfance
- Aide à domicile
- Assistant (e) Maternel (le)
- Assistant (e) Social (e)
- Auxiliaire de puériculture
- Auxiliaire de vie sociale
- Educateur (trice) spécialisé (e)
- Infirmier (ière)
- Kinésithérapeute
- Médecin
- Moniteur (trice) éducateur (trice)
- Orthophoniste
- Pharmacien (ne)
- Psychologue
- Psychomotricien(ne)
- Puériculteur (trice)
- Sage-Femme
- Toilettier (euse) d'animaux
- Vétérinaire ...

#### Communiquer, créer

- Informer, communiquer
- Pratiquer les langues vivantes
- Exercer une activité artistique ou créative
- Imaginer

##### Idées métiers :

- Journaliste
- Les métiers de l'évènementiel
- Traducteur (trice) interprète
- Illustrateur (trice)
- Photographe
- Technicien (ne) son et lumière
- Webmaster ...

**② JE POSE DES QUESTIONS SUR LES FORMATIONS ...  
Voici des suggestions !**

**LE CONTENU DE LA FORMATION**

- Quelles sont les matières enseignées ?
- Quelles sont les méthodes de travail ?
- Y a-t'il des cours théoriques, des travaux pratiques, des stages ?

**LES OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- A quel diplôme ou qualification prépare cette formation ?
- A quel (s) type (s) d'activité professionnelle mène t'elle ?

**LES ETUDES**

- Quelle est la durée de la formation ?
- Quelles sont les qualités attendues pour réussir dans cette formation ?
- Comment entrer dans cette formation (dossier, entretien de motivation, concours ... ) ?

**LES PERSPECTIVES D'EMPLOI**

- Quels sont les emplois possibles ?
- Dans quel (s) secteur (s) d'activité ?
- Quels métiers exercent les anciens élèves ?

**Notes personnelles :**

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

## ② JE POSE DES QUESTIONS SUR LES METIERS ... Voici des suggestions !

### VOTRE TRAVAIL

- En quoi consiste votre métier (activités, tâches, responsabilités ...)?
- Pouvez-vous me décrire une journée type ?

### LES CONDITIONS DE TRAVAIL

- Qui est votre employeur (entreprise, organisme public ...)?
- Vos horaires sont-ils réguliers ?
- Travaillez-vous seul ou en équipe ?
- Ets-vous amené (e) à vous déplacer ?
- Quels sont les perspectives d'évolution de carrière (responsabilités, revenus ...)?

### LES QUALITES SOUHAITEES

- Quelles qualités vous paraissent souhaitables pour réussir dans ce métier ?

### LE PARCOURS PROFESSIONNEL

- Qu'est-ce qui vous a amené à choisir ce métier, quelles étaient vos motivations ?
- Quel est votre parcours professionnel ?
- Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans votre métier et le moins ?
- Quels conseils donneriez-vous aux jeunes qui veulent faire le même métier que vous ?

### Notes personnelles :

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

### ③ APRES LE C.O.F.E.M. .... JE FAIS LE BILAN avec mon professeur principal



Avant le C.O.F.E.M., avais-tu des projets ?

- oui
- non

Si oui, lesquels ?

-----  
-----  
-----  
-----



Quelles informations as-tu recueillies ?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



Quelles informations aurais-tu aimé trouver ?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----