

# Séance orientation au cdi

**Etape 1** : « Connais-toi toi-même » (Socrate) « Soyez vous-même, les autres sont déjà pris » (Oscar Wilde)

- Objectif : se poser des questions sur soi pour avancer dans son orientation

Voici une série de petits exercices pour faire le point sur vous-même et qui vous aideront lors de la deuxième étape de cette séance

1-Entourez les verbes d'action qui traduisent ce que vous aimez faire ; complétez cette liste avec d'autres verbes si vous le souhaitez

## J'AIME



Réfléchir ; analyser ; classer ; résoudre ; raconter ; nommer ; questionner ; expliquer ; communiquer ; collaborer ; explorer ; inventer ; agir ; bouger ; expérimenter ; tester ; créer ; bricoler ; fabriquer ; rassembler ; animer ; informer ; convaincre ; aider ; soutenir ; soigner ; observer ; rêver ; écouter ; comprendre ; préciser ; s'émerveiller ; imaginer ; dessiner ; modeler ; chanter ; jardiner ; lire ; faire de la musique ..... ; ..... ; ..... ; ..... ; ..... ; ..... ; ..... ; ..... ; ..... ;

2-Voici une liste d'adjectifs, entourez ceux qui vous caractérisent. Puis demandez à 5 personnes qui vous connaissent bien de vous indiquer les 5 adjectifs qui vous correspondent le mieux. Faites ensuite la liste des adjectifs cités au moins deux fois, vous obtiendrez le portrait de l'image que vous renvoyez. Correspond-il à l'image que vous avez de vous-même ?

## JE SUIS

Honnête	Ouvert	Curieux
Doux	Accueillant	Sensible
Courageux	Passionné	Observateur
Idéaliste	Rapide	Perfectionniste
Fidèle	Soigneux	Travailleur
Rigoureux	Adroit	Réfléchi
Exigent	Organisé	Responsable
Adaptable	Conscientieux	Coopératif
Libre	Patient	Joyeux
Bienveillant	Généreux	Rêveur
Paisible	Prudent	Efficace
Encourageant	Persévérant	Discret
Créatif	Ayant le sens de l'humour	Dynamique
Tolérant		

### 3- Complétez l'arbre de la connaissance de soi en répondant aux questions suivantes :

**Mes racines** : quelles sont les choses qui comptent le plus pour moi (mes rêves, mes valeurs, ce qui me rend heureux(se))



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

**Mon tronc** : quelles sont mes qualités principales ? mes défauts ? Quelles activités j'aime pratiquer au quotidien ?

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

**Mes projets** (dans le futur) : quels sont les actions et les projets que j'envisage à court ou long terme ?

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

#### Et encore d'autres questions :

Quel est le plus beau compliment qu'on ait fait sur vous ?

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

Quelle est la chose que vous aimez le plus en vous ? Le moins ? Sur quels aspects aimeriez-vous évoluer ?

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

Quels sont vos points forts dans les matières scolaires ? Vos points à améliorer ?

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

**Etape 2** : « Il n'est pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va » **Sénèque**  
« Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie »  
**Confucius**

« Quand je suis allé à l'école, ils m'ont demandé ce que je voulais être quand je serai grand, J'ai répondu heureux. Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question. J'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris le vie » **John Lenon**

- Objectif : s'auto-évaluer pour voir les métiers qui pourraient correspondre

**Vous allez réaliser un questionnaire qui vous permettra de découvrir les métiers liés à vos centres d'intérêt.**

- Allez sur l'ENT Jean Puy, dans le **catalogue esidoc**

- Rubrique **S'informer sur l'orientation**

- Choisissez **Quiz et questionnaires** puis **Le questionnaire d'intérêt Oriane**

