

ID. MÉTIERS

MON

ORIENTATION

c'est la Région !

l'Essentiel n° 6

Orientation post-3^e

Spécial collégien·nes : pour tout comprendre !



**L'ESSENTIEL N° 5
POUR TES PARENTS**



CLIQUEZ ICI

MOTS-CLÉS

- **QUESTIONS** : il n'y a pas de mauvaises questions, alors ose en poser !
- **DIALOGUE** : discute avec tes parents et profs, c'est primordial.
- **CURIOSITÉ** : intéresse-toi aux parcours des pros qui t'entourent, aux secteurs qui recrutent, aux métiers qui te font rêver et aux formations qui peuvent t'y mener.
- **PROJET PRO** : c'est l'objectif que tu vises et la stratégie que tu mets en place pour l'atteindre.

“

*Les parcours sont multiples
et accessibles tout au long
de la vie !*

”

Céline Ruffat
Chargée d'information à la Maison
de l'Orientation de Toulouse



La Région
Occitanie
Pyrénées - Méditerranée

EXPRIME TON POTENTIEL À TRAVERS

TON CHOIX D'ORIENTATION !

DÉCOUVRE, RECHERCHE, INFORME-TOI !

SUR TOI-MÊME : POSE-TOI LES BONNES QUESTIONS

- ▶ Tu as déjà un métier en tête, mais es-tu sûr-e de vraiment bien le connaître ? Mène ton enquête : salaire, missions, déplacements, évolutions possibles...
- ▶ Tu aimerais suivre une passion ? Si tu adores le sport, pourquoi ne pas choisir une section sportive au lycée ? Le sport ouvre d'ailleurs sur plus de domaines et métiers que tu ne le crois peut-être : kiné, vente, numérique...
- ▶ Comment apprends-tu le mieux ? En étudiant des livres ou par la pratique, en travaillant seule ou en groupe... ? Les réponses peuvent t'aider à déterminer quelle voie – générale, technologique ou pro – te correspondrait le mieux.
- ▶ La formation qui t'attire est loin de chez toi ? Ne te ferme pas de portes : pense à l'internat !
- ▶ Tu vises une formation, mais tu ne sais pas si tes notes seront suffisantes ? Renseigne-toi sur le niveau requis ; et même si tes résultats scolaires sont importants, ta personnalité et tes *soft skills* peuvent aussi faire la différence !

DÉVELOPPE TES SOFT SKILLS

Les formations et les employeurs accordent de l'importance aux *soft skills*, les qualités et aptitudes personnelles : sociabilité, autonomie, adaptabilité...
Comment cerner les tiennes, comment les cultiver ? Par exemple en t'engageant dans une asso (sportive, culturelle, humanitaire, etc.) ou encore en devenant délégué-e de classe ou éco-délégué-e de ton collège.



SUR LES MÉTIERS D'AUJOURD'HUI ET DE DEMAIN

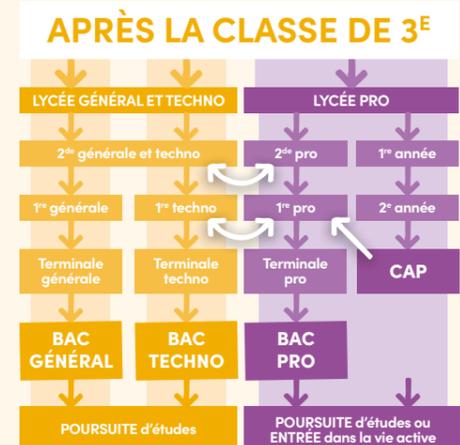
- ▶ Il est essentiel de partir à la découverte du monde professionnel et de te confronter à la réalité du terrain pour **chasser les idées reçues**. Comment ? Échange avec des pros lors de salons ou des Rencontres ID.MÉTIERS organisées dans les Maisons de l'Orientation (MDO) et Maisons de ma Région (MMR), multiplie les stages (voir p. 4)...
- ▶ Une filière t'a tapé dans l'œil ? Consulte **nos articles** sur www.laregion.fr/-Filières-en-transition-les-métiers-d-avenir- et approfondis avec les **mags ID.MÉTIERS**, à lire sur www.meformerenregion.fr/guides#le-mag.



SUR LES FORMATIONS

PETIT RAPPEL !

VOIE PRO OU VOIE GÉNÉRALE ET TECHNO ?



Nota bene :
• Des passerelles existent entre ces 2 voies.
• Le CAP et le bac pro peuvent être préparés en apprentissage.

© Onisep

- ▶ Pour aller plus loin :
 - Recherche des formations pour les métiers que tu as découverts sur www.laregion.fr/Je-recherche-post3e.
 - Rends-toi aux **journées portes ouvertes (JPO) des lycées** : <https://tinyurl.com/JPOLycees>.

FAIS-TOI ACCOMPAGNER

DIALOGUE AVEC TES PARENTS !

- ▶ Eux aussi, tout comme ton entourage proche, évoluent dans un secteur professionnel : **pose-leur des questions !** Voici quelques idées :
 - En quoi consiste ton métier ? Pourquoi l'as-tu choisi ? En quoi correspond-il à ta personnalité et à tes besoins ?
 - Est-ce que c'est le métier que tu voulais déjà exercer à mon âge ? Est-ce que tu t'es déjà réorienté-e ?
 - Quel est le métier que tu t'imagines faire et pourquoi ?



© Sofiane Bensizerara - Région Occitanie

ILS PEUVENT AUSSI T'AIDER

- ▶ Seule ou avec tes parents, prends rendez-vous avec les chargés d'info des MDO, les **Centres d'information et d'orientation (CIO)**, ton ou ta **prof principale** ou encore le ou la **PsyEn de ton collège**.
- ▶ Tu peux aussi contacter des **associations** : <https://tinyurl.com/Crajep-Occ>.

Christine Ropital

Chargée de mission à la Maison de l'Orientation de Toulouse

Nous recontrons la discussion sur tes envies en dédramatisant l'orientation : l'erreur est possible, rien n'est perdu, les parcours sont multiples et accessibles tout au long de la vie.

LES OUTILS POST-3^E DE LA RÉGION

À consulter !

- ▶ Retrouve-les en **version papier** dans le bureau de la ou du PsyEn de ton collège, au CDI, dans les CIO, les MDO et les MMR, mais aussi en **version numérique** sur www.meformerenregion.fr/guides.



L'ESSENTIEL N°2

- ▶ Des conseils pour tirer le meilleur parti des événements d'orientation (JPO, salons, rencontres métiers dans les MDO, etc.).



GUIDE VOIE PRO

- ▶ Des fiches pour découvrir différents secteurs, les infos-clés sur cette voie, l'annuaire des formations. Le guide sera actualisé en mars 2025.



ANNUAIRE

- ▶ Le répertoire complet des formations professionnelles (sous statut scolaire), générales et technologiques. 2 mises à jour dans l'année : en novembre 2024 et avril 2025.



GUIDE WEB

- ▶ Un max d'infos sous forme d'articles et de témoignages ! www.laregion.fr/-Post3e

Mais ce n'est pas tout ! À chaque étape de ton orientation, pendant toute ton année de 3^e, la Région te propose des **ateliers**, des **événements**, etc. Plus d'infos dans la partie « Parents » de ce dépliant !

ZOOM SUR LES STAGES...

... et sur la plateforme
ID.STAGES !

Les stages sont d'excellentes opportunités de découvrir des métiers, des secteurs, des environnements de travail... et d'affiner tes projets d'orientation. Mais comment trouver le stage qui te correspond ?

- **Via la plateforme ID.STAGES** : des centaines d'offres de stages y sont postées, ainsi que des conseils (faire son CV, son journal de stage...). Tu y trouveras aussi de nombreuses sources d'inspiration en vidéo.
<https://idstages.laregion.fr>
- **Via les MDO**, qui organisent en octobre des opérations « missions stage 3^e », et toute l'année des ateliers d'orientation, des rencontres avec des entreprises... Tu peux également consulter des offres de stages sur place.

- **Via ton propre réseau !** Pose des questions autour de toi, vois si les secteurs dans lesquels travaillent les membres de ton entourage te plaisent, et ose leur demander un stage !
- **Plus de conseils :**
 - Les stages d'observation au collège et au lycée : www.laregion.fr/Stages-d-observation-au-college-et-au-lycee-mode-d-emploi
 - *L'Essentiel n° 1* sur les stages de 3^e : www.meformerenregion.fr/guides#l-essentiel



© Antoine Darnaud - Région Occitanie

EN PRATIQUE : LES PROCHAINES ÉTAPES

- **En 3^e**, tu choisis ta voie pour la classe de 2^{de} : pro ou générale et techno.
- **En 2^{de}**, tu choisis :
 - pour la 1^{re} de bac pro, ta spécialité ;
 - pour la 1^{re} techno, l'une des 8 séries existantes ;
 - pour la 1^{re} générale, 3 enseignements de spécialité (EDS).
- Enfin, **pour la terminale**, si tu es en voie générale, tu choisis 2 EDS parmi les 3 que tu suivais en 1^{re}.

EN CLASSE

Des heures spécifiques dédiées à l'orientation !

- **En 4^e** : 12 heures par an.
- **En 3^e** : 36 heures par an.
- **Au lycée** : 72 heures par an (265 sur 3 ans en voie pro).

LIENS UTILES

- Maisons de l'Orientation : www.laregion.fr/-maisons-orientation
- Maisons de ma Région : www.laregion.fr/-les-maisons
- CIO : www.meformerenregion.fr/structures-SPRO/centre-d-information-et-d-orientation-cio
- Enseignement agricole public : <https://occitagri-formations.fr/future-eleve/>
- Quiz en ligne « Quels métiers pour moi ? » : www.meformerenregion.fr/quiz
- Guides Web post-3^e et post-bac : www.laregion.fr/-orientation
- Plateforme Avenir(s) de l'Onisep : <https://avenirs.onisep.fr>