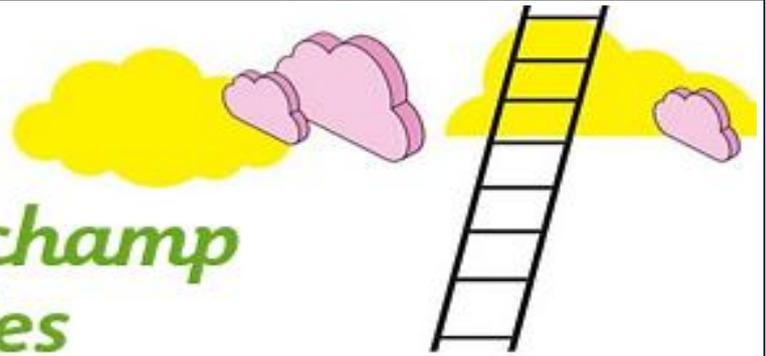


Apprendre à se Connaitre

ATELIER 1

J'ouvre le champ des possibles



Quand on pense à l'orientation scolaire, on fait spontanément le lien avec les notes, les filières, les débouchés professionnels... Bien sûr, l'enjeu est de trouver la voie qui te permettra d'exercer un métier après tes études. Mais pour bien choisir ta voie, il faut aussi prendre en compte tes rêves, tes envies. Comment vois-tu ta vie plus tard ? Quel type de métier souhaiterais-tu exercer ?... Pour commencer, nous te proposons un petit exercice qui t'aidera à te projeter dans l'avenir !



Activité 1 Viser la lune ?

a Parmi ces quatre propositions, entoure celle qui te correspond le mieux.

La clé du bonheur : avoir de grands rêves et tout faire pour les réaliser !

«Carpe diem» : il faut vivre au jour le jour, sans se soucier de l'avenir.

Mieux vaut avoir des petits rêves pour être sûr de pouvoir les réaliser.

Les rêves, ça fait grandir : le plus important n'est pas forcément de les réaliser mais d'avancer dans la vie.

b Selon toi, qu'est-ce qui pourrait te freiner dans la réalisation de tes rêves ou de tes envies ?

- J'ai tendance à me décourager lorsque je n'arrive pas à faire quelque chose rapidement.
- Je me mets généralement trop de pression quand il y a un enjeu important.
- Je n'aime pas prendre de risques.
- Je ne crois pas assez en mes rêves.



Activité 2 Mes rêves, mes envies...



a Complète ce tableau en y inscrivant tes envies et tes rêves.

| Avoir | Être | Faire |
|---|--|---|
| Ex : une maison connectée, des enfants, une voiture, un jardin potager... | Ex : infirmier/infirmière, ingénieur(e), sportif/sportive professionnel(le)... | Ex : visiter des pays, voir mes ami(e)s, bricoler, aller au cinéma... |
| | | |
| | | |
| | | |

b Inscris, par ordre de préférence, tes rêves ou envies les plus importants :

- _____
- _____
- _____

c Indique en quelques mots ce qui t'attire particulièrement dans ces rêves/envies :



ATELIER 2



J'identifie mes forces

On a tous des forces, dans des domaines différents et à des degrés variés mais on ne sait pas toujours les identifier. Ces activités vont t'aider à mettre en lumière les tiennes... Tu seras peut-être parfois étonné(e) des résultats !

Activité 1 Qu'est-ce qu'une force ?

■ Observe ce schéma puis réponds aux questions.



■ Pour chaque proposition ci-dessous, indique s'il s'agit d'une force en cochant la bonne case.

- | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|
| 1. Je sais analyser un texte mais je n'aime pas faire cet exercice. | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| 2. Je n'arrive pas à coder un programme pour créer un petit jeu vidéo mais ça m'intéresse. | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| 3. Je sais rechercher des informations sur Internet et j'adore le faire. | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| 4. J'aime la gymnastique acrobatique et je suis doué(e) pour ce sport. | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |

Activité 2 Quelles sont mes forces ?

Au collège

a Remplis les deux tableaux en t'appuyant sur les exemples.

| Mes matières préférées (par ordre de préférence) | Ce que je SAIS / SAIS FAIRE | Ce que J'AIME / J'AIME FAIRE |
|--|--------------------------------------|--|
| Ex. 1 : physique-chimie | Observer. Formuler des hypothèses. | Les expériences. / Comprendre les réactions chimiques. |
| Ex. 2 : arts plastiques | Dessiner ou peindre des personnages. | Le street art et la BD. / Travailler en groupe. |
| | | |
| | | |
| | | |

| Mes activités (par ordre de préférence) | Ce que je SAIS/SAIS FAIRE | Ce que J'AIME/J'AIME FAIRE |
|--|--|--|
| Ex. 1 : badminton | Faire un smash et des déplacements rapides. Concevoir des stratégies. | Les jeux de raquette. L'effort physique. / Gagner des compétitions. |
| Ex. 2 : discuter | Écouter les autres. Donner des conseils. | L'échange avec les autres. / Aider un(e) ami(e). |
| Ex. 3 : faire du rangement | Prendre soin de mes affaires. Classer mes affaires scolaires par matière. | L'organisation, la clarté. / Utiliser des couleurs pour mes classements. |
| | | |
| | | |
| | | |

b ■ Relève, dans l'ordre, les verbes d'action que tu as notés dans les 2^e et 3^e colonnes (même s'ils apparaissent plusieurs fois) :

■ Y en a-t-il qui apparaissent plusieurs fois ? Si oui, entoure-les dans ton relevé ci-dessus. Certains peuvent-ils être regroupés dans les verbes d'action suivants ? Si oui, surligne ces verbes.
fabriquer/construire/réparer • écrire/lire/se cultiver • imaginer/créer • gagner/se surpasser • organiser/gérer • décider/diriger • communiquer/rassembler • accompagner/aider • se divertir/se détendre • utiliser des outils techniques • observer/analyser

c Y a-t-il des forces que tu aimerais acquérir ou développer ?
