

 **MON PLAN DE VOL CARRIÈRE :**

**L'Auto-Évaluation Stratégique et Préparation à l'Insertion Professionnelle**

# Grille d'orientation et de préparation à l'insertion professionnelle

Ce document n'est pas qu'une simple grille de diagnostic, mais un véritable guide d'auto-évaluation et de préparation, conçu pour être votre allié essentiel dans l'élaboration et la mise en œuvre concrète de votre projet professionnel.

Face à la complexité du marché de l'emploi, ce guide a été élaboré dans l'objectif de vous aider à développer une **attitude proactive et réflexive** face à votre formation et à votre avenir. Plutôt que d'apporter de simples réponses, il vous invite à un travail d'introspection approfondi pour explorer votre personnalité et vos intérêts, identifier concrètement vos compétences transversales, et structurer la réflexion autour de vos expériences passées.

L'objectif fondamental est de vous fournir une **vision claire et stratégique** de votre parcours, afin que vous puissiez définir un projet professionnel qui vous ressemble véritablement et qui soit en phase avec vos objectifs à court, moyen et long terme. En vous engageant dans cette démarche, vous vous outillez, en vous appuyant sur votre formation, pour tracer avec assurance les premières lignes de votre avenir professionnel. Utilisez ce guide pour transformer l'incertitude en une trajectoire de carrière pertinente et réussie.

## 1. Identification

Nom et Prénom : -----  
Âge : -----  
Niveau d'études : -----  
Filière de formation : -----  
Établissement : -----

## 2. Connaissance de soi et compétences

**Évaluation personnelle :** Sur une échelle de 1 (Très faible) ; 2 (Faible) ; 3 (Moyen) ; 4 (Bon) ; 5 (Excellent), évaluez votre connaissance de vous-même et de vos compétences personnelles.

- **Style d'apprentissage :** Comment préférez-vous apprendre ? (Cochez toutes les cases applicables)
  - En lisant ou en regardant des vidéos (visuel)
  - En écoutant des cours ou des podcasts (auditif)
  - En pratiquant ou en expérimentant (kinesthésique)
- **Passions et intérêts :** Quelles sont vos passions ou vos centres d'intérêt particuliers? Comment pourraient-ils se lier à un futur métier ?
- **Forces et faiblesses :** Nommez trois forces que vous possédez et trois faiblesses sur lesquelles vous souhaiteriez travailler.
- **Compétences transversales :** Évaluez votre niveau pour les compétences suivantes (1=faible, 5=fort) :
  - Travail d'équipe :
  - Communication (orale et écrite) :
  - Résolution de problèmes :
  - Adaptabilité :
  - Créativité :
  - Sens de l'initiative :

### 3. Expériences et parcours

- **Choix de formation :** Comment avez-vous choisi votre filière actuelle? (Cochez une seule case)
  - Choix personnel, basé sur mes intérêts
  - Choix conseillé par la famille ou des proches
  - Choix imposé ou par défaut
  - Choix influencé par les débouchés
- **Satisfaction et regret :** Sur une échelle de 1 (pas du tout) à 5 (tout à fait), évaluez votre satisfaction par rapport à votre choix de formation et si vous le regrettiez.
- **Expériences pratiques :** Avez-vous déjà eu des expériences professionnelles, de stage, ou de bénévolat ? Si oui, décrivez-les brièvement et ce que vous en avez retiré.
- **Conseil en orientation :** Avez-vous déjà eu accès à des conseillers en orientation ou parlé à des professionnels pour explorer des métiers? Si oui, comment cela s'est-il passé ?

### 4. Projet professionnel et marché de l'emploi

- **Projet professionnel :** Avez-vous un projet professionnel défini? Si non, dans quels domaines envisagez-vous de travailler ?
- **Connaissance du marché :** Êtes-vous informé des secteurs d'activités qui recrutent ou des métiers en demande? Comment vous informez-vous ?
- **Recherche d'emploi :** Connaissez-vous les outils et techniques de recherche d'emploi (CV, lettre de motivation, réseaux sociaux professionnels, entretiens)?
- **Objectifs :** Décrivez vos objectifs professionnels à court (1 an), moyen (3 à 5 ans) et long terme (plus de 5 ans). Quelles actions concrètes (formations, contacts, projets) comptez-vous mettre en place pour les atteindre?

### 5. Ressentis et besoins d'accompagnement

- **Ressentis face à l'avenir :** Quand vous pensez à votre avenir professionnel, quels sont les principaux sentiments qui vous animent ? (Cochez toutes les cases applicables)
  - Peur ou anxiété
  - Confiance ou assurance
  - Excitation ou enthousiasme
  - Incertitude ou confusion
- **Besoins :** De quoi avez-vous besoin pour réaliser votre insertion professionnelle? (Cochez toutes les cases applicables)
  - Aide à la rédaction d'un CV et d'une lettre de motivation
  - Préparation aux entretiens d'embauche
  - Clarification de mon projet professionnel
  - Mise en réseau avec des professionnels
  - Accès à des offres de stages ou d'emplois
  - Un soutien pour gérer le stress lié à l'avenir
- **Attentes :** Avez-vous des attentes particulières par rapport à un accompagnement en orientation professionnelle? Si oui, lesquelles ?

Posez vos questions dans la rubrique foire aux questions).