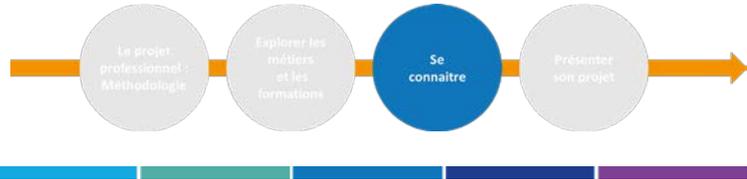


KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'enseignant et du tuteur



Étape : CONNAISSANCE DE SOI

Exercice : mes centres d'intérêts

Compétence visée : S'approprier les éléments clés du bilan personnel qui impactent la construction du projet

- Réfléchir sur soi à partir de ses expériences personnelles (histoire, atouts, valeurs, motivations, leviers, freins)
- Mettre en lien expériences, compétences et centres d'intérêt professionnels

Les commentaires à destination de l'enseignant sont surlignés en jaune.

Temps de travail estimé :
30 min

Objectif de l'exercice :

- Découvrir l'approche RIASEC qui est composée de 6 profils d'intérêts
- Identifier les profils qui vous ressemblent le plus
- Illustrer les profils retenus par des exemples tirés de votre parcours

Consigne de l'exercice

1. Consultez les caractéristiques des 6 profils RIASEC
2. Sélectionnez les profils qui vous ressemblent le plus
3. Illustrez votre réponse par des exemples tirés de votre parcours
4. Découvrez les secteurs d'activités associés à chaque profil

1) Les caractéristiques des 6 profils RIASEC

L'approche RIASEC est un modèle théorique élaboré par le psychologue et chercheur américain John Holland dans les années soixante. Il permet d'évaluer nos centres d'intérêts qu'ils soient professionnels ou personnels.

Vous trouverez ci-dessous une présentation des 6 profils qui détaille les activités et qualités associées à chaque profil. Une page correspond à la description d'un profil.

Après lecture, essayez d'identifier les aspects des profils qui vous ressemblent (cf activité 2).

KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'enseignant et du tuteur



RÉALISTE

Préférence pour des activités concrètes qui nécessitent des compétences manuelles et/ou techniques.

Activités	Exemples
<ul style="list-style-type: none">- Faire des activités qui demandent de l'habileté manuelle	<ul style="list-style-type: none">- Réaliser une opération chirurgicale- Faire un soin manuel (massage, prise de sang, soin d'une plaie...)- Réaliser une expérience en laboratoire
<ul style="list-style-type: none">- Exercer une activité en extérieur, être en contact avec la nature, les animaux et les plantes	<ul style="list-style-type: none">- Jardiner, entretenir des espaces verts
<ul style="list-style-type: none">- Aiment travailler avec des appareils, des machines, des logiciels...	<ul style="list-style-type: none">- Utiliser un microscope pour analyser un phénomène biologique- Réaliser des montages audio/images/vidéo (technicité)
<ul style="list-style-type: none">- Trouver des solutions techniques à des problèmes concrets	<ul style="list-style-type: none">- Adapter un espace de travail à une personne en situation de handicap
<ul style="list-style-type: none">- Réaliser des tâches concrètes, voir la progression et le résultat de son travail	<ul style="list-style-type: none">- Créer un vêtement- Fabriquer un meuble- Cuisiner
<ul style="list-style-type: none">- Faire des activités où elles peuvent se dépenser physiquement	<ul style="list-style-type: none">- Pratiquer un sport

Personnalité :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Minutieux.se- Calme- Patient.e- Pragmatique / concret.e- Dynamique / actif.ve- Débrouillard.e | <ul style="list-style-type: none">- Assidu.e- Constant.e / régulier.e dans l'effort- Esprit pratique- Fait preuve d'objectivité- Souci de la précision... |
|--|--|

KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'enseignant et du tuteur



INVESTIGATEUR

Préférence pour des activités de recherche et de réflexion.

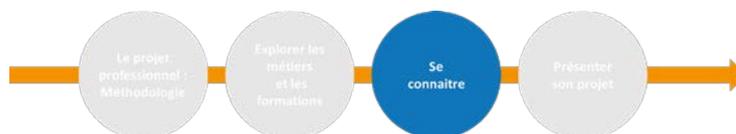
Activités	Exemples
<ul style="list-style-type: none">- Observer, analyser, mieux comprendre des comportements, des situations et phénomènes complexes	<ul style="list-style-type: none">- Etablir un diagnostic, identifier des besoins- Conduire une étude- Évaluer les résultats d'une recherche- Rédiger des rapports, articles...
<ul style="list-style-type: none">- Chercher des solutions, résoudre des problèmes (physiques, biologiques, sociaux, culturels...)	<ul style="list-style-type: none">- Utiliser des formules de mathématiques complexes pour obtenir des résultats à un problème- Développer un site web, une application, un jeu...
<ul style="list-style-type: none">- Acquérir des connaissances- Étudier des faits et données scientifiques, techniques, humains...	<ul style="list-style-type: none">- Faire des recherches documentaires pour obtenir plus d'informations sur un sujet- Se tenir au courant de l'actualité

Personnalité :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Esprit de synthèse, sens du détail- Intelligence abstraite- Esprit logique, méthodique- Curieux.se sur le plan intellectuel- Persévérant.e- Rigoureux.se- Calme | <ul style="list-style-type: none">- Esprit critique- Prudent.e dans ses jugements- Observateur- Rationnel.le- Esprit inventif- ... |
|---|---|

KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'enseignant et du tuteur



ARTISTIQUE

Préférence pour des activités qui font appel aux ressentis, à l'imagination et à la créativité (musique, peinture, théâtre, danse...).

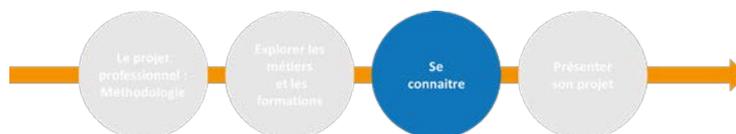
Activités	Exemples
<ul style="list-style-type: none">- Exprimer ses idées, ses aspirations et ses sentiments- Créer des choses originales qui reflètent sa personnalité- Communiquer, faire passer une émotion, un sentiment- Imaginer des histoires, des objets, des situations, des personnages	<ul style="list-style-type: none">- Composer de la musique- Réaliser un montage audio ou vidéos, photos- Incarner un personnage de théâtre- Créer un spectacle, le mettre en scène- Imaginer une histoire, un scénario- Ecrire un roman- Créer un slogan publicitaire- Créer un support graphique- Rédiger un discours percutant

Personnalité :

- Créatif.ve
- Curieux.se
- Imaginatif.ve
- Original.e
- Ingénieux.se
- Astucieux.se
- Intuitif.ve
- Passionné.e
- Réactif.ve
- Indépendant.e
- Expressif.ve
- Idéaliste
- Sensible
- Impulsif.ve
- Anticonformiste
- Imprévisible (bien que discipliné.e)
- Singulier.ère
- Spontané.e
- Adaptable / Flexible

KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'enseignant et du tuteur



SOCIAL

Préférence pour des activités où il est possible d'avoir de l'action sur les autres mais dans leur intérêt propre : conseil et accompagnement, soin, enseignement et information.

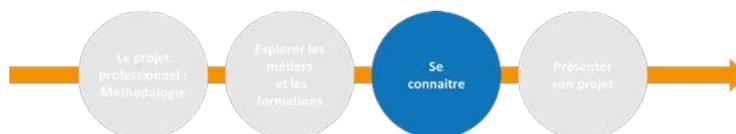
Activités	Exemples
<ul style="list-style-type: none">- Informer, conseiller, accompagner une personne	<ul style="list-style-type: none">- S'entretenir avec une personne de manière individuelle pour l'aider à résoudre un problème
<ul style="list-style-type: none">- Par le biais d'actions, développer des capacités chez des personnes, impulser des évolutions	<ul style="list-style-type: none">- Accompagner des enfants ou adultes dans la réalisation d'une activité à visée thérapeutique ou éducative- Animer des séances sportives pour favoriser le bien-être de personnes ayant des problèmes de santé
<ul style="list-style-type: none">- Transmettre des savoirs et des méthodes à une personne ou à un groupe de personnes	<ul style="list-style-type: none">- Enseigner un cours pour des enfants ou adultes- Animer une formation pour adulte (enrichir des connaissances, aide pour trouver un emploi...)
<ul style="list-style-type: none">- Communiquer avec une personne ou un groupe de personnes dans une langue étrangère	<ul style="list-style-type: none">- Faire une présentation type exposé dans une langue étrangère et répondre aux questions- Aider une ou plusieurs personnes qui ne parlent pas la même langue, à communiquer (posture de traducteur-interprète)

Personnalité :

- Savoir écouter les autres, s'intéresser à leurs problèmes
- Etre empathique, compréhensif.ve
- Tolérant.e, respectueux.se
- Tact, en capacité d'adapter son discours en fonction de son interlocuteur
- Sens du contact facile
- Bienveillant.e
- Attentionné.e aux autres
- Sensible
- Patient
- Perspicace
- Fiable
- Dévoué.e
- Optimiste / encourageant.e
- Aimable
- Esprit d'équipe / coopératif.ve / solidaire
- Disponible
- Aimer se tenir au courant de la vie culturelle et sociale
- ...

KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'enseignant et du tuteur



ENTREPRENANT

Préférence pour des activités de direction, de pouvoir, d'influence sur autrui, de motivation, de relations sociales et de gestion de projets.

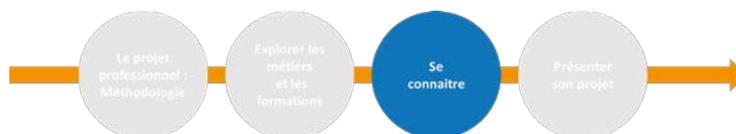
Activités	Exemples
<ul style="list-style-type: none">- Influencer, persuader, convaincre les autres par ses idées, en trouvant de bons arguments	<ul style="list-style-type: none">- Valoriser, vendre des produits ou services
<ul style="list-style-type: none">- Etre le « leader » d'un groupe, faire parler de soi et être reconnu	<ul style="list-style-type: none">- Négocier des contrats avec des clients.
<ul style="list-style-type: none">- Prendre la parole en public, débattre, argumenter, persuader avec assurance.	<ul style="list-style-type: none">- Gérer un groupe de personnes, animer une réunion, des débats
<ul style="list-style-type: none">- Animer/Diriger une équipe, avoir des responsabilités	<ul style="list-style-type: none">- Animer un réseau de professionnels, développer des partenariats, des relations professionnelles avec l'extérieur
<ul style="list-style-type: none">- Décider, prendre des initiatives	
<ul style="list-style-type: none">- Etre dans l'action	<ul style="list-style-type: none">- Imaginer/Définir une stratégie, c'est-à-dire les actions d'une entreprise ou d'une administration (hôpital...)
<ul style="list-style-type: none">- Prendre des risques	
<ul style="list-style-type: none">- Évaluer le travail effectué par une personne ou par un groupe de personnes	

Personnalité :

- Assertif.ve (qui a de l'ascendance, de l'influence, qui fait preuve d'autorité)
- Assuré.e, sûr.e d'il/elle, conscient.e de ses capacités
- Audacieux.se / Foncéur.se
- Autonome
- Décidé.e / Combatif.ve
- Motivant.e, fédérateur.rice
- Qui sait décider, trancher
- Qui sait improviser
- Qui aime le changement, les déplacements
- Actif.ve
- Ambitieux.se
- Optimiste
- Convaincant.e
- Qui a une bonne présentation
- Energique / Enthousiaste
- Rapide
- Sociable
- Débrouillard.e
- Qui a une facilité d'expression orale

KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'enseignant et du tuteur



CONVENTIONNEL

Préférence pour des activités d'organisation et de gestion, impliquant minutie, sens du détail et de la précision et si possible la manipulation et le traitement de données chiffrées.

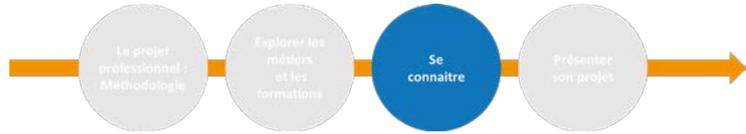
Activités	Exemples
<ul style="list-style-type: none">- Gérer un projet de A à Z, veiller à ce qu'il atteigne ses objectifs, pouvoir évaluer les résultats de ce projet	<ul style="list-style-type: none">- Organiser des événements (forums, concerts, congrès) impliquant des personnes et des aspects logistiques
<ul style="list-style-type: none">- Gérer un budget, les finances d'une personne, d'une entreprise	
<ul style="list-style-type: none">- Suivre des consignes, des méthodes ou des règles de travail claires	<ul style="list-style-type: none">- Concevoir des tableaux de bord, mettre en place un suivi des activités
<ul style="list-style-type: none">- Classer, mettre de l'ordre pour que chaque chose soit à sa place	<ul style="list-style-type: none">- Organiser un système de tri et de classement d'un service administratif
<ul style="list-style-type: none">- Collecter et enregistrer des informations, classer des documents	

Personnalité :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Qui a une forte conscience professionnelle- Qui a le sens de la discipline- Maître de soi- Persévérant.e- Qui a le sens de la précision- Prudent.e- Fiable, juste- Stable- Ordonné.e / Méthodique | <ul style="list-style-type: none">- Soigneux.se- Précis.se- Qui a le respect de l'autorité- Ponctuel.le- Discrèt.e- Efficace- Organisé.e- Intègre et honnête- Qui sait prendre des responsabilités |
|---|--|

KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'enseignant et du tuteur



2) Les profils qui vous ressemblent le plus

Parmi les six lettres qui vous sont proposées : R, I, A, S, E, C, sélectionnez celles qui vous correspondent le mieux. Vous pouvez en choisir trois au maximum.

		
Essentiel : inscrivez ici la lettre du portrait qui vous ressemble le plus.	Si possible : inscrivez ici une ou deux lettres de portraits qui vous ressemblent aussi.	

Avez-vous rencontré des difficultés à choisir (expliquez) ?

Indiquez votre réponse ici :

.....

Si vos étudiants vous disent « *je me retrouve un peu dans tous les profils* » : vous pouvez leur conseiller de noter les 3 ou 5 activités qui les intéressent le plus parmi toutes celles qui ont été exposées (tous profils confondus) ou celles qu'ils aimeraient le plus découvrir. L'objectif de cette activité n'est pas de « rentrer dans des cases » mais d'identifier les facettes des profils qui les attirent le plus. Vous pouvez aussi leur conseiller de prendre un rendez-vous avec un professionnel chargé de l'orientation au sein de leur université.

3) Illustrez votre réponse par des exemples tirés de votre parcours

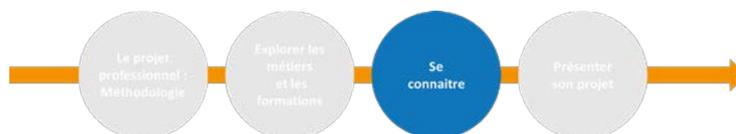
Pourquoi avez-vous retenu ces lettres ? Expliquez vos motivations et les situations auxquelles vous avez pensé en sélectionnant ces lettres. Ces situations peuvent faire référence à des situations scolaires, personnelles ou professionnelles (stage, association, emploi...).

Indiquez votre réponse ici :

.....

KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'enseignant et du tuteur



Le fait d'écrire permet de « mettre des mots » sur une idée ou un sentiment et de structurer sa pensée. Ecrire permet de « garder trace » dans un contexte d'études où la mémoire est très sollicitée. C'est une ébauche de réflexion pour la préparation aux oraux.

EXEMPLES

J'ai choisi les profils Réaliste et Social

Je suis une personne très manuelle. Dans le jardin de mes parents, j'ai créé un petit potager avec l'aide de mon grand-père. J'aime planter de nouveaux légumes, les entretenir pour qu'ils poussent au mieux et chercher des solutions en cas de problèmes (pucerons...). J'apprécie regarder l'évolution de mes plantations et consommer les légumes récoltés. Entretien d'un potager m'a permis d'apprendre à être minutieuse mais surtout très patiente ! En discutant avec mon grand-père qui a des problèmes de dos, je me suis rendu compte que j'aimerais beaucoup travailler dans le secteur de la santé, mieux comprendre le fonctionnement du corps, les pathologies et comment les soulager. Plus précisément, faire un métier qui me permettra de soigner avec mes mains et voir l'évolution de mon travail.

J'ai choisi les profils Social, Entreprenant et Investigateur

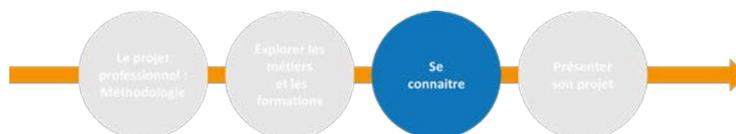
S : Je suis d'une nature sociale et ouvert aux autres. J'apprécie être entouré d'amis et suis souvent sollicité pour créer un climat convivial. On me dit souvent que j'arrive à créer du lien et cela reste un vrai plaisir et une satisfaction de multiplier les échanges. Un exemple de ce trait de caractère est mon engagement dans le sport, et plus particulièrement l'encadrement bénévole de jeunes enfants, à hauteur de 2H par semaine. Titulaire du BF1, j'ai en effet encadré depuis l'âge de 15 ans des jeunes enfants pour les familiariser avec le monde de l'eau jusqu'à l'apprentissage des 4 nages. Depuis, j'ai confirmé cet engagement par l'acquisition du BNSSA (Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique).

E : Avec des amis de Terminale, nous avons décidé de partir ensemble en vacances cet été. Le temps passant sans que rien ne soit vraiment décidé, je proposais plusieurs fois de gérer le projet pour le groupe. Ils ont préféré me confier l'organisation du voyage de A à Z car ils étaient certains que les choses allaient enfin avancer. Par ailleurs, ils savaient que la comptabilité serait aussi bien assurée !

I : Lors de mon année de première, j'ai participé à l'opération « Maths-Enigmes » au sein de mon lycée. Nous devons effectuer un travail préparatoire pour résoudre un sujet mathématique particulièrement intéressant, autour d'une problématique sur des probabilités pour des jeux de hasard. Nous avons eu la chance d'assister à un cours à l'université par un enseignant-chercheur en mathématiques : passionnant ! J'ai prolongé cet intérêt par la filière Maths Expert en terminale.

KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'enseignant et du tuteur



4) Découvrez les secteurs d'activités associés à chaque profil

Nous vous proposons ci-dessous quelques secteurs d'activités pouvant correspondre aux profils RIASEC.

REALISTE

Activités manuelles et techniques

- Santé
- Pharmaceutique et cosmétique
- Bien-être
- Environnement et énergie
- Animaux
- Agriculture
- Alimentaire - Restauration
- Transport - Logistique
- Aéronautique
- Automobile
- Informatique
- Police – Armée
- Artisanat d'art
- Spectacle – Audiovisuel

ARTISTIQUE

Activités de création et d'innovation

- Design - illustration
- Ingénierie pédagogique
- Audiovisuel
- Jeux vidéo
- Artisanat d'art
- Architecture
- Publicité
- Marketing
- Musique
- Danse
- Mode
- Théâtre - Cinéma
- Photographie

INVESTIGATEUR

Activités de recherche et réflexion

- Santé
- Pharmaceutique et cosmétique
- Alimentaire
- Environnement et énergie
- Aéronautique
- Automobile
- Education – Formation
- Informatique
- Droit - Justice
- Architecture et urbanisme
- Journalisme
- Banque – Finance – Assurance
- Comptabilité
- Traduction
- Culture et patrimoine

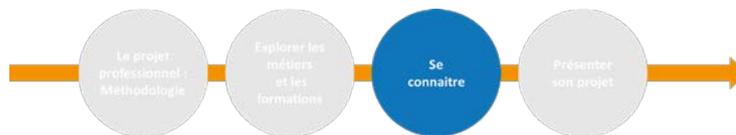
SOCIAL

Activités éducatives et d'accompagnement

- Médical
- Social
- Education, enseignement et formation
- Animation socio-culturelle
- Sport et rééducation
- Tourisme social
- Orientation scolaire et professionnelle
- Insertion sociale et professionnelle
- Sécurité routière
- Langues

KIT ORIENTATION

Feuille de route de l'enseignant et du tuteur



ENTREPRENANT

Activités de pilotage et management

- Direction d'entreprise ou de services
- Entrepreneuriat
- Ressources humaines
- Commerce et marketing
- Communication
- Publicité
- Journalisme
- Droit – Justice
- Police – Armée
- Immobilier
- Finance – Gestion – Comptabilité
- Tourisme – Hôtellerie

CONVENTIONNEL

Activités d'organisation et de gestion

- Évènementiel – Tourisme et loisirs
- Banque – Finance – Assurance
- Hôtellerie - Hébergement
- Police — Armée
- Direction d'entreprise ou de services
- Secrétariat
- Comptabilité
- Ressources humaines
- Droit - Justice
- Edition – bibliothèque - archives
- Immobilier
- Transport - Logistique

Vous pourrez approfondir ces secteurs d'activités dans le cadre du **module « Exploration métiers et formations »**.

Par ailleurs, **vous pouvez être accompagné.e dans votre réflexion** par un professionnel de votre université en vous adressant au service d'orientation.

Attention

Il ne faut pas choisir son orientation en prenant uniquement en compte ses centres d'intérêts. D'autres éléments doivent également être analysés. Par exemple, vos valeurs, vos compétences, l'environnement de travail souhaité, le style d'études désiré...