



**Aquitaine  
Limousin  
Poitou-Charentes**

**onisep**

Académie de **Bordeaux**

# Mieux se connaître

**C'est découvrir  
ses points forts et  
ses points faibles...**

complément de la brochure

**UN CAP POUR UN MÉTIER** - rentrée 2016



# Mieux se connaître

c'est découvrir ses points forts et ses points faibles...

## A - Mettez une croix dans la case qui correspond le mieux à ce que vous ressentez

Moi	Pas du tout	Cela dépend	Tout à fait
• Je suis habile de mes mains	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• J'aime aller en classe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je travaille lentement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je suis sûr / sûre de moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• J'ai de l'ambition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je suis curieux / curieuse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• J'oublie vite ce que j'apprends à l'école	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• J'aime donner mon avis quand on a des discussions en classe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• J'abandonne facilement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je manque souvent d'idées pour imaginer quelque chose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je suis studieux / studieuse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je suis discipliné / disciplinée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• J'ai le souci du détail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• J'aime donner mon avis quand je discute avec mes amis / amies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je suis sensible à ce qui est beau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• J'aime prendre des responsabilités	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je m'entends bien avec mes camarades de classe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je suis franc / franche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je suis prêt / prête à rendre service	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je suis calme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je préfère être avec mes amis / amies plutôt que seul / seule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je suis autonome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je suis enthousiaste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• J'aime le changement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je suis réaliste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• J'aime mieux regarder la télévision plutôt que sortir en groupe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• J'ai tendance à être timide avec les personnes nouvelles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Quand il faut faire du sport, je me sens vite fatigué / fatiguée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• J'aime faire du sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je suis doué / douée pour beaucoup de sports	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je pense que les autres sont plus beaux / belles que moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je suis dynamique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je suis émotif / émotive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je suis digne de confiance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Je suis débrouillard / débrouillarde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

➤ Dans la liste précédente, choisissez les 6 propositions qui vous décrivent le mieux.

n°1 : ..... n°4 : .....  
 n°2 : ..... n°5 : .....  
 n°3 : ..... n°6 : .....

## B - Mieux vous connaître vous aidera à mieux choisir un ou plusieurs métiers

➤ Regardez attentivement la liste ci-dessous. Vous voyez qu'un centre d'intérêts peut correspondre à plusieurs métiers. Parfois, un métier correspond à plusieurs centres d'intérêts.

Centres d'intérêts	Métiers
• Accueillir - Aider	• agent spécialisé / agente spécialisée petite enfance • agent / agente de prévention et de médiation • employé / employée de collectivité • employé / employée de services
• Accueillir - Servir	• femme de chambre / valet de chambre • serveur / serveuse
• Assurer l'hygiène et la sécurité	• agent / agente d'entretien • agent / agente de prévention et de médiation • agent / agente de propreté urbaine • employé / employée de collectivité • employé / employée de services • employé / employée de pressing
• Conduire - Piloter	• conducteur / conductrice d'engins de travaux publics • conducteur / conductrice de systèmes automatisés • conducteur-opérateur / conductrice-opératrice de scierie • mécanicien-affûteur / mécanicienne-affûteuse • mécanicien / mécanicienne de machine à bois • opérateur / opératrice de fabrication de produits alimentaires
• Construire - Bâtir	• canalisateur / canalisatrice • charpentier / charpentière • maçon / maçonne • ouvrier / ouvrière en voieries • tailleur / tailleuse de pierre
• Créer - Dessiner	• bijoutier joaillier / bijoutière joaillière • ébéniste • marqueteur / marqueteuse • ouvrier spécialisé / ouvrière spécialisée en tapisserie d'ameublement • sculpteur / sculpteuse ornementaliste • tourneur / tourneuse sur bois
• Cultiver - Élever	• cavalier-entraîneur / cavalière-entraîneuse • cavalier-soigneur / cavalière-soigneuse • marin pêcheur / pêcheuse • ouvrier / ouvrière agricole • ouvrier conchyliculteur / ouvrière conchylicultrice • ouvrier forestier / ouvrière forestière • ouvrier / ouvrière de cultures légumières • ouvrier / ouvrière horticole • ouvrier / ouvrière pépiniériste • ouvrier / ouvrière paysagiste • ouvrier / ouvrière viticole • palefrenier / palefrenière
• Donner des soins esthétiques	• coiffeur / coiffeuse • esthéticien / esthéticienne • toiletteur / toiletteuse d'animaux
• Fabriquer - Assembler	• carrossier / carrossière • chaudronnier / chaudronnière • cordonnier / cordonnière multiservices • couturier / couturière • tailleur / tailleuse • ferronnier / ferronnière d'art • maroquinier / maroquinière • menuisier / menuisière • menuisier / menuisière en aluminium • sellier / sellière • serrurier-métallier / serrurière-métallièrre • tonnelier / tonnelière
• Installer - Poser	• carreleur / carreuse mosaïste • chauffagiste • couvreur / couveuse • électricien / électricienne • frigoriste • menuisier / menuisière • menuisier / menuisière en aluminium • peintre en bâtiment • plâtrier / plâtrière plaquiste • plombier / plombière • serrurier-métallier / serrurière-métallièrre
• Préparer des aliments	• boucher / bouchère • boulanger / boulangère • charcutier traiteur / charcutière traiteuse • chocolatier-confiseur / chocolatière-confiseuse • cuisinier / cuisinière • employé / employée de restaurant • pâtissier / pâtissière • poissonnier / poissonnière
• Réparer - Dépanner	• carrossier / carrossière • chauffagiste • électricien / électricienne • frigoriste • mécanicien / mécanicienne • marin pêcheur / pêcheuse • mécanicien / mécanicienne bateau • ouvrier / ouvrière d'entretien • peintre en carrosserie • plombier / plombière
• Vendre - Conseiller - Gérer	• fleuriste • magasinier / magasinière • vendeur / vendeuse

➤ Pour mieux découvrir les métiers et les CAP, lisez attentivement le guide de la page 7 à 21.

Vous pouvez également questionner votre professeur-e ou le / la conseiller-ère d'orientation psychologue.

**1/ Notez ici, par ordre de préférence, les 3 centres d'intérêts les plus proches des vôtres :**

n°1 : .....  
n°2 : .....  
n°3 : .....

**2/ Pour ces 3 centres d'intérêts, notez les métiers qui s'y rattachent et qui vous intéressent :**

n°1 : .....  
n°2 : .....  
n°3 : .....

**3/ Dans la liste que vous venez de faire, quels sont les métiers qui vous plaisent le plus (3 maximum) ?**

n°1 : .....  
n°2 : .....  
n°3 : .....

**4/ Quels sont les CAP qui pourraient vous mener aux métiers qui vous intéressent ?**

Pour le métier n°1, CAP .....  
Pour le métier n°2, CAP .....  
Pour le métier n°3, CAP .....

## C - Synthèse

➤ Quels sont les établissements qui proposent les CAP qui vous plaisent ? (voir pages 22 à 27)

Pour vous aider à faire vos demandes, remplissez le tableau suivant :

	Nom du métier	Nom du CAP	Établissement (nom + ville)
Ex.	Chaudronnier / Chaudronnière	CAP Réalisation en chaudronnerie industrielle	Lycée professionnel de l'Estuaire - Blaye
1.			
2.			
3.			

Sources : Onisep Bordeaux et Onisep Caen