

ID. MÉTIERS¹

MON

ORIENTATION

c'est la Région !

l'Essentiel n° 2

Vivre l'événement

Ton orientation sur le terrain !

Collégien-ne, lycéen-ne ou peut-être déjà étudiant-e, tu es en pleine réflexion sur ton avenir professionnel et tes futures études : sais-tu qu'il existe en Occitanie de nombreux événements dédiés qui peuvent t'aider dans ton parcours d'orientation ? Allez, viens, on t'emmène !



MOTS-CLÉS

- **RENCONTRER** : échanger avec des professionnels, poser des questions, obtenir des informations personnalisées.
- **COMPRENDRE** : confronter sa vision des choses avec la réalité, changer l'image parfois fausse que l'on peut avoir d'une formation ou d'un métier.
- **SE RENSEIGNER** : ne pas se fermer de porte ni s'interdire de parcours professionnel.
- **DÉCOUVRIR** : explorer de nouveaux domaines intéressants.
- **S'INTERROGER** : [bien réfléchir à] son projet, envisager plusieurs possibilités de formations, revoir ses choix.



La Région
Occitanie
Pyrénées - Méditerranée



UNE ÉTAPE-CLÉ DANS TON

UN LARGE CHOIX D'ÉVÉNEMENTS

L'Occitanie est riche en manifestations dédiées à l'orientation, ouvertes à tous – collégiens, lycéens et étudiants –, et ce aux quatre coins de la région, de Tarbes à Nîmes en passant par Rodez.

AU PROGRAMME

- Tu peux y **découvrir des formations, participer à des ateliers d'orientation, assister à des démonstrations de métiers, échanger avec des professionnels...** Et sur la forme, c'est très varié aussi : **portes ouvertes**, dans les lycées par exemple, **rencontres en petit comité** avec des pros qui te racontent leur quotidien dans les Maisons de l'Orientation (MDO), **salons « classiques »** réunissant de nombreux exposants, comme les salons du sup où tu retrouveras la plupart des universités et écoles de ton académie, ou encore **salons plus « ludiques »**, comme ID.MÉTIER S L'événement, qui te propose un parcours interactif jalonné de rencontres avec des lycéens et apprentis dans divers domaines.

Top ! Mais je ne peux pas aller partout ?!

Bien sûr que non ! Sélectionne juste un ou plusieurs événements qui semblent intéressants pour toi.

OK... mais comment je fais ?



© Sofiane Bensizerara – Région Occitanie

COMMENT CHOISIR ?

➤ Analyse tes envies, tes aptitudes et tes *soft skills*

Mieux se connaître permet de mieux s'orienter. Il existe des tests en ligne, comme le quiz « Quels métiers pour moi ? » sur le site Me former en Occitanie (voir lien en p. 4). Tu peux également passer des **tests de personnalités** dans une MDO ou un CIO.

Interroge-toi aussi sur tes **centres d'intérêt** : que disent ta passion pour les arts plastiques ou le basket ? Si tu en déduis que tu aimes créer, travailler en équipe... alors quels métiers mobilisent des qualités relationnelles ou créatives ? Tu as peut-être plutôt une préférence pour les sciences ou le français, une sensibilité à l'environnement ou un fort besoin d'aider les autres... ?



© Lydie Lecarpentier – Région Occitanie

➤ Pense aux prochaines étapes de ton orientation

Que tu sois collégien-ne ou lycéen-ne, quelles sont les étapes suivantes de ton parcours, tes prochains vœux à formuler et décisions à prendre ? De quels éléments as-tu besoin aujourd'hui pour avancer dans ta réflexion ?

➤ En parallèle de cette réflexion, repère les événements

à venir près de chez toi qui pourraient correspondre à tes recherches et besoins actuels. Tu trouveras facilement des infos sur Internet, par exemple sur le site Me former en Occitanie, dans la rubrique « Agenda ». N'hésite pas également à demander l'aide d'un-e chargé-e d'information dans une MDO, ou bien de la ou du PsyEN de ton collège.



PARCOURS D'ORIENTATION !



À L'ACTION !

UNE BONNE VISITE, ÇA S'ANTICIPE

- Tu as prévu de te rendre sur un salon ?
 - Consulte sur son site Web la liste des exposants et repère ceux qui t'intéressent en priorité.
 - Étudie le plan du salon et planifie ton parcours.
 - Sélectionne les conférences et ateliers éventuels auxquels tu souhaites participer et réserve ta place si nécessaire.

LE JOUR J J'y vais pour que ça marche !

- Avant de partir, vérifie que tu es **bien équipé-e** : tu as de quoi noter, un tote bag pour rapporter des brochures, et éventuellement des CV si tu recherches un stage ou une alternance. Et bien sûr, tenue correcte exigée !
- Sur le trajet, récapitule les **objectifs** prioritaires que tu t'es fixés : « Je ne repars pas sans avoir... ».
- Sur place, sois **actif-ve, curieux-se et concentré-e** pour recueillir un max d'infos et t'ouvrir des horizons.

PRÉPARE TES QUESTIONS !

- Tu es au collège ?
Voici quelques points à aborder sur les formations... :
<https://tinyurl.com/TAP2college1>
... et sur les métiers : <https://tinyurl.com/TAP2college2>
- Tu es au lycée ?
Des idées de questions sur les formations... :
<https://tinyurl.com/TAP2lycee1>
... et sur les métiers : <https://tinyurl.com/TAP2lycee2>

DE RETOUR CHEZ TOI

- Fais le **bilan** : que retiens-tu de cette visite ? Qu'as-tu appris ? Qu'est-ce qui t'a surpris-e ? Quelles informations te manquent-il encore ?
- Tu peux **remercier** par e-mail des personnes rencontrées, leur demander des informations complémentaires, postuler pour un stage dans leur entreprise...

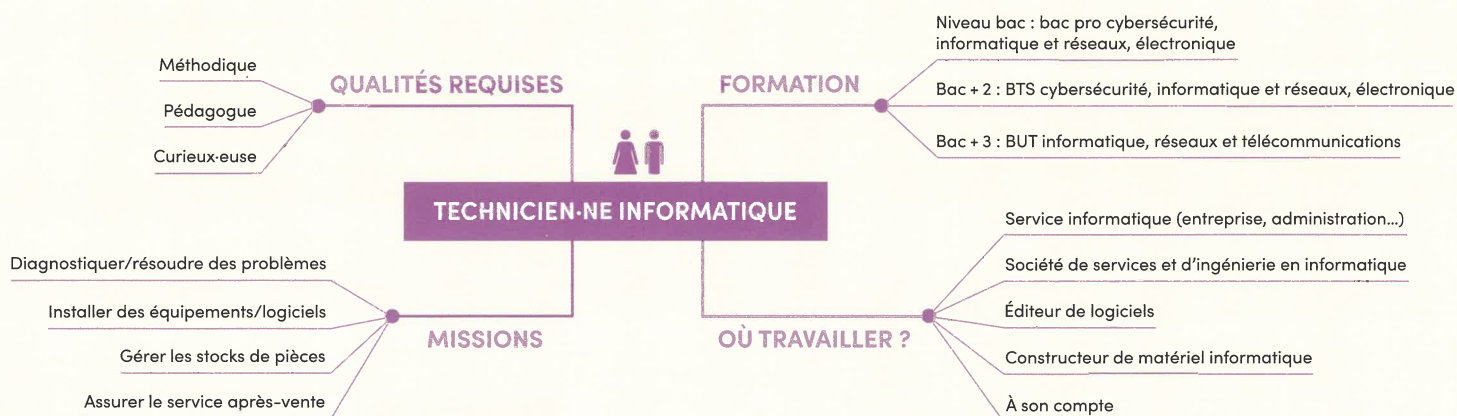
ET APRÈS ?

- **Poursuis ton exploration** : parle de ton expérience avec tes proches (famille, amis...) et ta ou ton prof principal-e ; parcours les guides et magazines *ID.MÉTIERS* et le site *ID.Stages* ; prends rendez-vous avec la ou le PsyEN de ton établissement pour faire un point.

ASTUCE !

- La **carte mentale**, tu connais ? Tu as sûrement déjà utilisé cet outil en classe, et c'est un bon moyen de faire le point. Il existe de nombreux outils de « *mind mapping* » en ligne, mais un crayon et une feuille de papier suffisent aussi !

Exemple : tu as découvert un métier lors d'une rencontre « Parlons métiers » à la MDO. Dresses-en le portrait...



- ... et **confronte ce portrait à ton propre profil** : penses-tu détenir la plupart des qualités requises ? La formation demandée correspond-elle à la durée d'études que tu vises ? Te vois-tu travailler dans les types de lieux où ce métier s'exerce en général ?...

LES ÉVÉNEMENTS À NE PAS MANQUER

ID.MÉTIER L'ÉVÉNEMENT

- Tu es au collège ou en 2^{de}.
- Pour les jeunes, par les jeunes, pour découvrir des métiers.
- De novembre à février.
- À visiter avec ta classe.
- www.laregion.fr/ID-metiers

LES SALONS DU SUP

- Tu es en 3^e, au lycée ou étudiant-e.
- Pour découvrir de nombreux établissements post-bac et les aides de la Région (bourses, transports, mobilité internationale, logement...).
- Du 11 au 13 janvier 2024 au MEET de Toulouse (Infosup) et du 18 au 20 janvier 2024 au parc des expositions de Montpellier.
- À visiter seul-e, avec tes parents, tes amis ou ta classe.
- Toulouse : www.salon-infosup.fr
- Montpellier : <https://salon-de-l-enseignement-superieur-montpellier.salon.letudiant.fr>



LES JOURNÉES PORTES OUVERTES

- Tu es en 3^e, au lycée ou étudiant-e.
- Pour échanger avec des élèves et l'équipe éducative, visiter les locaux.
- À partir de janvier (lycées) et d'octobre (sup).
- À faire seul-e, avec tes parents, tes amis...
- www.onisep.fr/recherche?context=jpo

LES ÉVÉNEMENTS DES MDO

- Tu es au collège, au lycée ou étudiant-e.
- Pour découvrir des métiers, participer à des ateliers d'orientation.
- Toute l'année.
- À visiter seul-e, avec tes parents, tes amis ou ta classe.
- www.laregion.fr/-maisons-orientation-

POUR ALLER PLUS LOIN

- **Les salons TAF** : pour découvrir des métiers, échanger avec des pros, assister à des démonstrations.
- **Les WorldSkills** : pour découvrir des métiers et des parcours professionnels d'exception, assister à des démos.
- **Les salons thématiques** (nautisme, tourisme, environnement...) : ce ne sont pas forcément des salons dédiés à l'orientation, mais on peut aussi y découvrir des métiers et échanger avec des pros de secteurs précis. Penses-y !

ILS PEUVENT T'AIDER !

- **Les MDO** : www.laregion.fr/-maisons-orientation-
- **Ton CIO** :
 - **académie de Toulouse** : <https://www.ac-toulouse.fr/les-centres-d-information-et-d-orientation-121474>
 - **académie de Montpellier** : <https://www.ac-montpellier.fr/les-centres-d-information-et-d-orientation-dans-l-academie-de-montpellier-122072>
- **La ou le PsyEN de ton établissement.**
- **Ta ou ton prof principal-e.**
- **Tes parents, ton entourage familial et amical.**

LIENS UTILES

- Quiz « Quels métiers me correspondent ? » : www.meformerenregion.fr/quels-metiers-me-correspondent
- Agenda des événements : www.meformerenregion.fr/agenda
- Guides et magazines **ID.MÉTIER** : <https://www.meformerenregion.fr/guides>
- Espace « Orientation » de ton ENT : <https://occitanie.mon-ent-occitanie.fr/orientation-en-occitanie>
- Salons TAF : www.laregion.fr/TAF
- WorldSkills : <https://www.laregion.fr/-WorldSkills-Occitanie->

