



**ACADÉMIE
DE BESANÇON**

Liberté
Égalité
Fraternité

Rectorat

Pôle académique Recherche
Développement Innovation et
Expérimentation (PARDIE) Dossier suivi
par les CARDIE : Evelyne GERBERT-
GAILLARD
IA-IPR de mathématiques
CARDIE
Lionel CROISSANT
Chargé de mission GIP
CARDIE

Secrétariat : Florence BARDOT

florence.bardot@ac-besancon.fr

Tel : 0381654933

Courriel à

evelyne.gerbert-gaillard@ac-besancon.fr

lionel.croissant@ac-besancon.fr

10 Rue de la Convention
25030 BESANÇON cedex

Innovation / Expérimentation

<p>FICHE D'IDENTITÉ DU PROJET</p>	<p>Intitulé : PARENTHÈSE Développer l'estime de soi pour (re)trouver le plaisir d'apprendre</p> <p>Etablissement(s) – Ecole(s) : Collège Anatole France</p> <p>Adresse : 37 rue de Champvallou 25200 Bethoncourt</p> <p>Courriel : camille.querenet@ac-besancon.fr / sandrine.reinsch@ac-besancon.fr</p> <p>Téléphone : 0608323092</p> <p>Collège connecté : OUI - NON</p>
<p>COORDINATION</p>	<p>Nom et prénom des coordonnatrices : Sandrine Reinsch et Camille Querenet</p> <p>Adresse électronique du coordonnateur : camille.querenet@ac-besancon.fr sandrine.reinsch@ac-besancon.fr</p>
<p>BESOINS DIAGNOSTIQUÉS À L'ORIGINE DU PROJET</p>	<p>Depuis plusieurs années nous constatons un nombre non négligeable d'élèves en décrochage scolaire. Ces élèves relèvent de 2 profils.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Les élèves en décrochage passif. Ils sont présents en classe mais éteints et en souffrance. Avec ces élèves nous avons très peu d'accroche quelques soient les projets proposés car ils se sentent noyés dans le groupe classe. Les aides AP et dédoublements ne sont pas efficaces avec ces élèves qui ont besoin d'une aide adaptée à leur profil spécifique (certains ont des profils SEGPA voire ULIS) <input type="checkbox"/> Les élèves en décrochage et perturbateurs. Ils sont très souvent absents, cumulent de nombreux retards, heures de colles, exclusions de cours et/ou de l'établissement. Ils n'investissent pas les différents dispositifs d'aide et de soutien. La gestion de ces élèves dans le groupe classe est problématique. <p>Tous ont en commun la non maîtrise des compétences du socle particulièrement en lecture -écriture ce qui est un frein à leur progression et ce qui génère frustration et manque d'estime de soi.</p>
<p>DIAGNOSTIC INITIAL POUR PROJET D'AMÉLIORATION DU CLIMAT SCOLAIRE</p>	<p>Questionnaire sur le climat scolaire (élèves / parents / personnels) Réflexion sur le climat scolaire au sein de l'établissement Diagnostic chiffré sur les absences, retards, exclusions et résultats scolaires (positionnement de compétences)</p>
<p>RÉSUMÉ DU PROJET EN 10 LIGNES MAXIMUM</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proposer un accompagnement individualisé en petits groupes (6 élèves maximum) avec des contenus et du matériel adaptés - Sélection des élèves en concertation avec les équipes pédagogiques, éducatives et les familles - 1 à 2 heures / semaines selon les profils et les objectifs à atteindre. - Les élèves sont sortis ponctuellement de classe pour le projet <p><u>1/ Mise en œuvre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Auto positionnement par les élèves (mes points forts / mes difficultés / mes besoins, mes objectifs à court et plus long terme) - Présentation du projet aux familles et accord. - Entrée positive dans le dispositif où nous nous appuyerons sur leurs points forts avec une reconnaissance des compétences et du potentiel de chacun (revalorisation des élèves et de leurs compétences) - Bilans réguliers (élève / famille / équipes pédagogiques)

	<p>- Travail sur le retour en classe avec les enseignants (micro objectifs individualisés)</p> <p><u>2/ Supports pédagogiques</u></p> <p>- Travail sur les émotions (les identifier, les nommer, les gérer au quotidien) joint à un travail de relaxation (yoga, méditation, exercices de respiration) et d'expression (théâtre, sport)</p> <p>- Travail sur l'orientation pour (re)donner un projet aux élèves, des perspectives d'avenir source de motivation et de mieux être (accompagnement sur des visites de sites CFA, Lycée pro... aide à la recherche de mini stage en entreprise ou en lycée pro, séances avec la conseillère d'orientation du collège, prise de RDV au CIO...)</p>
<p>OBJECTIF(S) ET EFFETS ESCOMPTÉS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le dispositif Individualisation réelle de la prise en charge de ces élèves. Accompagnement personnalisé et accompagné par des personnes ressources (enseignants du dispositif/ Psy EN / infirmière scolaire / éducateurs de quartier...) valorisant les efforts et les réussites. - les élèves et leurs acquis Offrir à ces élèves une parenthèse, leur permettre de souffler , les encourager pour nourrir leur persévérance et leur confiance en soi. Etablir des ponts entre le dispositif et la classe pour permettre à ces élèves de mieux réussir (au delà même de la réussite purement scolaire) - les pratiques enseignantes Partager des pratiques/ des expériences avec les enseignants de l'établissement pour développer des pratiques communes et mieux prendre en charge ces élèves au sein de l'établissement Demande à ce que les enseignants de l'établissement puissent assister à des séances de parenthèse et inversement (que les enseignantes du dispositif puissent accompagner, sur le retour en classe, les élèves du projet parenthèse) - les familles Climat de confiance entre les enseignants et les familles. Revaloriser l'élève dans le cercle familiale également. Construire le projet de l'élève AVEC la famille. - l'établissement ou l'école Meilleur climat scolaire à l'intérieur des classes et de l'établissement : changement de regard sur ces élèves par une meilleure prise en compte de leur besoins particuliers et une revalorisation de leurs compétences La communication avec les équipes pédagogiques et éducatives nécessite des temps fléchés et réguliers Une formation pour les enseignantes du dispositif et pour l'établissement « prise en compte des élèves à besoins particuliers » est indispensable
<p>MODALITÉS DE MISE EN ŒUVRE PRÉVUES</p>	<p>Élèves impliqués : Nombre : 12 élèves Nombre de classes et niveaux des classes : Tous les élèves du cycle 4 (priorité 4eme/3eme)</p> <p>Préciser si les élèves bénéficiant du projet sont scolairement ou socialement fragiles REP + , élèves en décrochage et grande difficulté scolaire.</p>

	<p>Acteurs éducation nationale : Mme Reinsch : enseignante anglais Mme Querenet : enseignante EPS</p> <p>Psychologue, infirmière , CPE Professeurs principaux Enseignants pour pratiques partagées</p> <p>Engagement d'un réseau (écoles/collège) : OUI Accompagnement IEN : NON</p> <hr/> <p>Partenariats éventuels : Classe Relais (souhait d'échanger avec des enseignants des classes relais pour des échanges de pratique) Educateurs de quartier et de prévention CIO Orthophoniste Troupe de théâtre</p> <p>Demande de formation pour les enseignants du dispositif et de l'établissement : <i>Comment prendre en compte et mieux faire réussir ces élèves à besoins particuliers ?</i></p> <p>Votre projet est-il en lien avec un projet déposé par des enseignants-chercheurs au sein de la fédération de recherche de l'ESPE ? NON mais nous souhaiterions un partenariat avec des étudiants chercheurs pour nous épauler dans ce projet.</p> <p>Si oui, titre du projet et nom du porteur :</p> <hr/> <p>Modalités d'organisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - temporelle (rythme...) 2 heures /semaine. Périodicité à définir avec l'élève et sa famille selon les objectifs définis (après bilan) - spatiale 1 salle de classe dédiée avec aménagement spécifique (vélo d'appartement, ballons, matériel audio et informatique, cahiers d'écriture, stylos de bonne qualité, stylos de calligraphie.....) - concertation 1 H hebdomadaire pour les coordinatrices. Bilan réguliers, mensuels avec les équipes pédagogiques (fixés dans l'agenda) Bilan réguliers avec les familles (entrée et sortie du dispositif)
<p>INSCRIPTION DANS LA POLITIQUE DE L'ÉTABLISSEMENT /L'ÉCOLE</p>	<p>Lien avec le projet d'établissement/d'école/contrat d'objectifs : Amélioration du climat scolaire Réussite de TOUS les élèves Parcours avenir pour TOUS</p>

Programme personnalisé de Réussite Educative Projet (PARENTHÈSE)

Nom :

Le projet (PARENTHÈSE)

Ce projet a pour objectif de développer des compétences et des apprentissages. Le travail en atelier et de mettre l'accent sur les pratiques. Exercices de relaxation, lecture...

Regards croisés de l'équipe

Nom. Fonction dans l'établissement
COP/infirmière/AS PP
Enseignants
CPE
Chef d'établissement

Rendez-vous avec les parents

Objectifs visés

Les compétences acquises sur le projet

Les centres d'intérêt scolaires

Les centres d'intérêt en dehors de l'école

COMPETENCES PED. ACQUISES

N'OUBLIE PAS QUE TU ES CAPABLE DE RÉUSSIR !

Pour t'aider de gérer tes émotions

- En classe focaliser sur cela te permettra de réussir plus facilement

- Dans la journée, (récréations, temps de détente) tu peux te défouler. Un moyen de te détendre est de faire du sport. Un moyen de te détendre est d'être plus efficace en classe

- Les émotions de la journée influent sur ta capacité à te concentrer sur les tâches. Tu peux te sentir submergé par les émotions. Tu peux faire quelques exercices de relaxation. Tu peux te sentir un ami de confiance en famille ou à un adulte

- Ton bien être par l'hygiène de vie. Ton alimentation ne se fait pas. Adopter de bons réflexes te permettra de te sentir plus réceptif face aux autres

Pour t'aider de réussir tes apprentissages

- **J'ECOUTE.** Tu écoutes ce que l'adulte te dit

- **J'ESSAYE.** Tu essaies de résoudre un problème. Ce sont des tentatives qui te permettront de progresser


- **JE POSE des questions.** Tu poses des questions (aucune question n'est mauvaise) Tu peux formuler dans ta tête ou à haute voix OU tu peux formuler par écrit

L'échelle de mon bien-être


JE ME SENS BIEN

JE ME SENS MOYEN


JE ME SENS MAL

- 


1. Tout va bien. C'est une très belle journée.

Cette attitude entraîne une bonne humeur, une confiance en soi, une réussite.
- 


2. Je peux être distrait et par moment par des émotions désagréables et je reste de bonne humeur.

Cette attitude entraîne une bonne humeur, une confiance en soi, une réussite. Mais il y a des moments où l'on se sent un peu déprimé.
- 


3. Il y a des petites choses qui m'embêtent régulièrement mais je sais me changer les idées.

Cette attitude entraîne une bonne humeur, une confiance en soi, une réussite. Mais il y a des moments où l'on se sent un peu déprimé.
- 


4. Aujourd'hui n'est pas une très bonne journée. J'arrive à faire face mais c'est difficile.

Cette attitude entraîne une bonne humeur, une confiance en soi, une réussite. Mais il y a des moments où l'on se sent un peu déprimé.
- 


5. Mes soucis commencent à m'empêcher de faire certaines choses. Des choses faciles deviennent difficiles.

Cette attitude entraîne une bonne humeur, une confiance en soi, une réussite. Mais il y a des moments où l'on se sent un peu déprimé.
- 


6. J'évite beaucoup de choses et de personnes. Les choses que j'aime n'ont plus autant de goût.

Cette attitude entraîne une bonne humeur, une confiance en soi, une réussite. Mais il y a des moments où l'on se sent un peu déprimé.
- 

7. J'ai du mal à dormir, je perds l'appétit, je m'amuse moins, je n'arrive pas à me concentrer.

Cette attitude entraîne une bonne humeur, une confiance en soi, une réussite. Mais il y a des moments où l'on se sent un peu déprimé.
- 

8. J'ai tout le temps envie de pleurer et je n'arrive à rien faire.

Cette attitude entraîne une bonne humeur, une confiance en soi, une réussite. Mais il y a des moments où l'on se sent un peu déprimé.
- 

9. Je n'ai plus aucun espoir pour l'avenir. Je ne peux plus rien faire.

Cette attitude entraîne une bonne humeur, une confiance en soi, une réussite. Mais il y a des moments où l'on se sent un peu déprimé.

Nom :
Prénom :
Date :

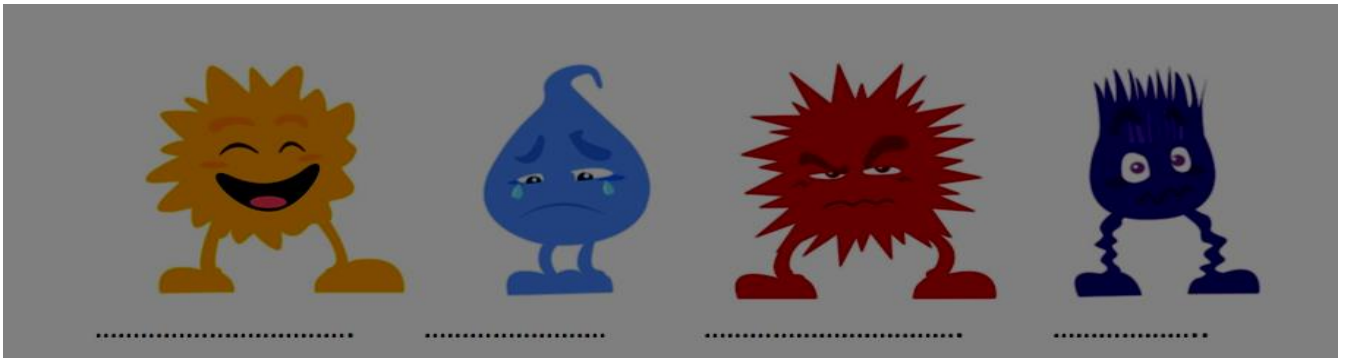
Mes émotions...
des visiteuses inattendues...

Aujourd'hui j'apprends à reconnaître mes émotions

1. **Lecture** collective du texte Gaël Faye « respire »

2. **Nomme** les émotions

Une émotion est une réaction naturelle et spontanée du corps à ce qu'on est entrain de vivre. Peur, joie, dégoût, tristesse, colère, surprise sont considérés comme les six émotions



fondamentales.

3. **Donne un exemple** concret, en t'appuyant sur ce qui t'es déjà arrivé en classe, qui fait appel à ces 4 émotions.

J'ai déjà ressenti de la joie en classe, lorsque.....

J'ai déjà ressenti de la tristesse en classe, lorsque.....

J'ai déjà ressenti de la colère en classe, lorsque.....

J'ai déjà ressenti de la peur en classe, lorsque.....

4. **Choisi** une émotion et **rempli** son portrait chinois.

Je te conseil de réfléchir à tes réponses au brouillon puis écris proprement sur la fiche. Nous la mettrons dans la salle de classe.



5. Ecoute collective de la chanson de Gaël Faye « Respire »



Nom :
Prénom :
Date :



Aujourd'hui j'exprime mes émotions

1. Ensemble, au tableau, **associons** les mots avec les émotions

peiné	tourmenté	désespéré	malheureux
abattu	accablé	attristé	déçu
excédé	ronchon	râleur	exaspéré
irrité	contrarié	scandalisé	fâché
agressif	emporté	furieux	mécontent
excédé	haineux	exaspéré	révolté

Mots à trier en fonction des différentes émotions

joyeux	heureux	gai	jovial
euphorique	vivifié	enchanté	enthousiaste
satisfait	content	ravi	plaisant
terrifié	terrorisé	inquiet	craintif
épouvanté	angoissé	effrayé	préoccupé
surpris	froussard	stupéfait	étonné

Le vocabulaire des émotions

2. **Découvrons** le vocabulaire, les expressions pour décrire une émotion

Des verbes ...

Je me sens...
J'ai cru que...
J'ai eu l'impression de...
J'ai ressenti...
J'ai éprouvé...

Des expressions ...

Le ciel m'est tombé sur la tête...
Avoir la chair de poule...
Avoir le cœur qui bat la chamade...
Trembler comme une feuille...
Avoir le bourdon...
En avoir froid dans le dos...
Etre cloué sur place...

Des couleurs ...

Etre rouge de honte...
Etre blême de terreur...
Etre vert de rage...
Etre rouge de colère...
Etre pâle comme la mort...
Avoir des idées noires...
Broyer du noir...
Etre chauffé à blanc...
Une colère bleue...
Une colère noire...
Une voix blanche...
Etre jaune/vert de jalousie...
Faire grise mine...
Etre rouge de confusion...

Des comparaisons...

Etre heureux comme un poisson dans l'eau...
Etre gai comme un pinson...
Etre excité comme une puce...
Etre fier comme un coq...

3. **Choisis** ton expression préférée et **explique** (par écrit) ce à quoi elle te renvoie.

.....

.....

.....

.....


.....

4. Pour terminer la séance, **illustre** ton expression préférée

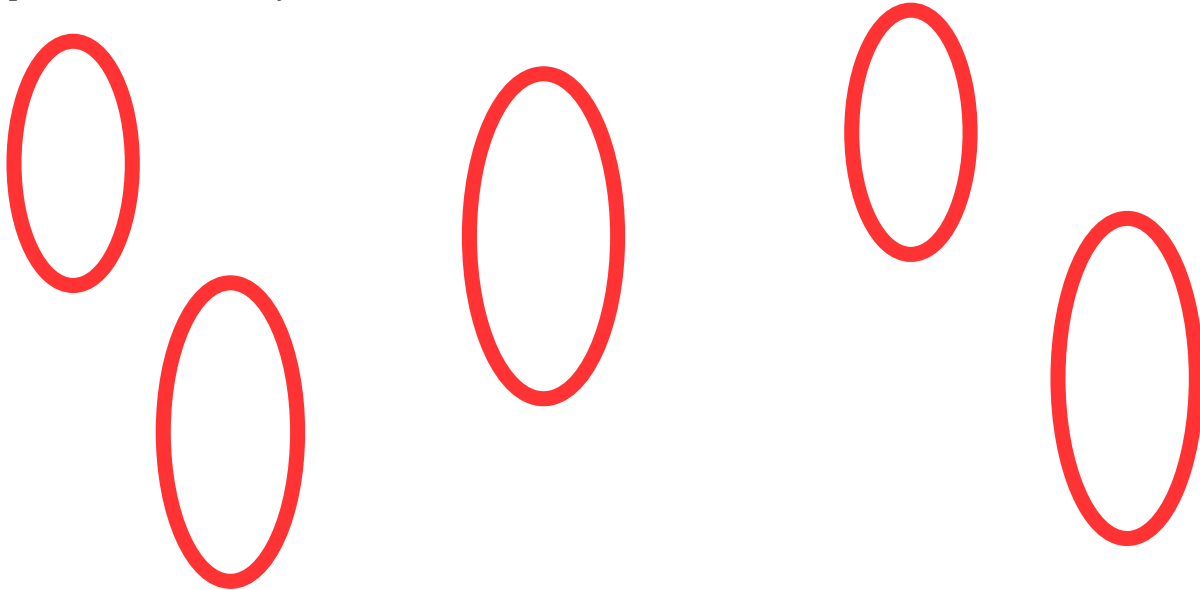
Nom :
Prénom :
Date :

Aujourd'hui mes EMOTIONS prennent le dessus...

JE ME SENS MAL

	7. J'ai du mal à dormir, je perds l'appétit, je m'amuse moins, je n'arrive pas à me concentrer.	Corps : impression d'immobilité, difficulté à bouger, respiration parfois bloquée Emotion : perte de la joie, souvent de la tristesse et de la peur incontrôlables Envies : pleurer très souvent, éviter autant de situations et de personnes (même appréciables) que possible
	8. J'ai tout le temps envie de pleurer et je n'arrive à rien faire.	Corps : sensation d'engourdissement dans le corps, le corps ne répond plus Emotion : panique, détresse, abattement Envies : éviter toutes les situations et personnes (même appréciables)
	9. Je n'ai plus aucun espoir pour l'avenir. Je ne peux plus rien faire.	Corps : le corps est comme bloqué et totalement déréglé (perte de sommeil, d'appétit...) Emotion : terreur, désespoir Envies : mourir

1. **Complète** les bulles pour exprimer ce que tu ressens en utilisant des MOTS.
Tu peux t'aider de la fiche vocabulaire EMOTIONS

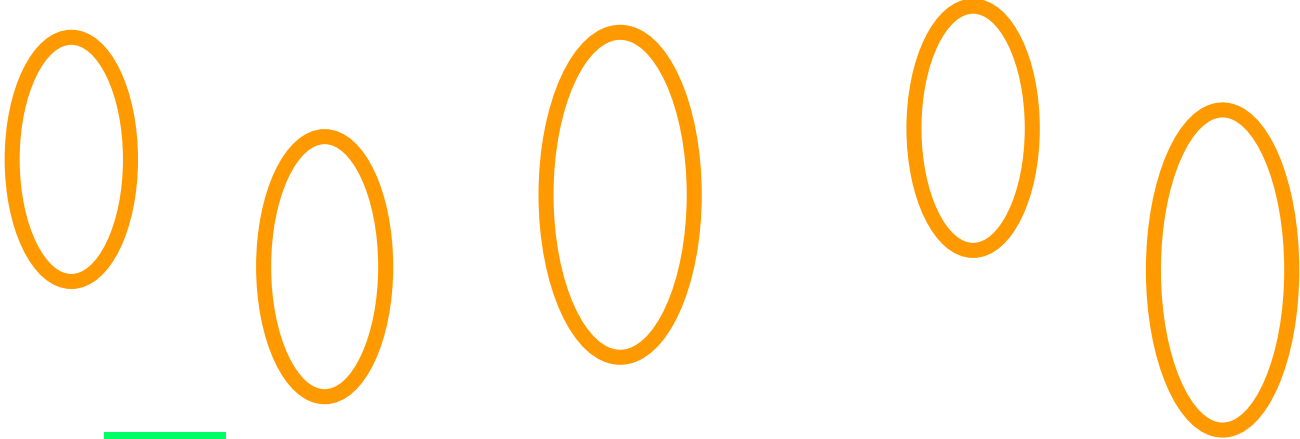


2. **Tire au sort** une carte relaxation et **réalise** l'exercice proposé.
« RESPIRER pour me calmer lorsque je sens que je vais exploser »
3. **Raconte** à l'oral ta plus belle réussite de la semaine à un camarade ou à ton enseignant.
Tu dois être capable de décrire précisément.
4. **Pédale** 10 à 15 min sur l'elliptique
« BOUGER pour décharger mon énergie »
5. **Explique** les raisons de ton mal être. Il s'agit d'expliquer par écrit le POURQUOI, ce qui a engendré cette émotion négative. Tu dois chercher à être le plus précis possible dans ta réponse.
Il est parfois difficile de partager avec d'autres les raisons de notre mal être. Si tu le souhaites, tu peux garder cet écrit pour toi, le conserver dans un journal et/ou le chiffonner, le jeter pour t'en débarrasser.
6. **Rédige** tes perspectives, il s'agit de mettre par écrit 3 idées/ solutions qui peuvent CONCRETEMENT t'aider à mieux gérer tes émotions au quotidien.
Pour t'aider tu peux construire ta réponse à l'oral, l'enregistrer grâce au dictaphone, pour améliorer la structure de ta phrase, avant de la rédiger à l'écrit.

Nom :
Prénom :
Date :

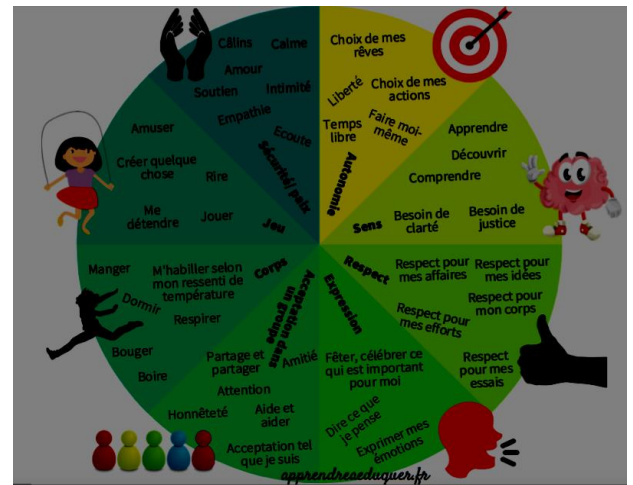
Aujourd'hui mes EMOTIONS sont intenses...

1. **Complète** les bulles pour exprimer ce que tu ressens en utilisant des MOTS. Tu peux t'aider de la fiche vocabulaire EMOTIONS



2. **Raconte** à l'oral ta plus belle réussite de la semaine à un camarade ou à ton enseignant. Tu dois être capable de décrire précisément. Construis ta réponse au préalable par écrit ou à l'oral grâce à la fonction dictaphone de ta tablette.

3. **Identifie** tes besoins pour te sentir mieux et dépasser ces émotions qui te freinent aujourd'hui. Tu peux t'aider de la roue des EMOTIONS/BESOINS



4. **Recherche** ce qui a déclenché chez toi ces émotions négatives. Il s'agit d'expliquer par écrit le POURQUOI tu te sens moyen aujourd'hui. Tu dois chercher à être le plus précis possible dans ta réponse.

Il est parfois difficile de partager avec d'autres les raisons de notre mal être. Si tu le souhaites, tu peux garder cet écrit pour toi, le conserver dans un journal et/ou le chiffonner, le jeter pour t'en débarrasser.

5. **Rédige** tes perspectives, il s'agit de mettre par écrit 3 idées/ solutions qui peuvent CONCRETEMENT t'aider à mieux gérer tes émotions au quotidien. Pour t'aider tu peux construire ta réponse à l'oral, l'enregistrer grâce au dictaphone, pour améliorer la structure de ta phrase, avant de la rédiger à l'écrit.

6. Installes toi confortablement et prends le livre de ton choix. **Bouquine** 10 à 15 minutes. La lecture peut te permettre de penser à autre chose, te détendre

JE ME SENS MOYEN

4. Aujourd'hui n'est pas une très bonne journée. J'arrive à faire face mais c'est difficile.

5. Mes soucis commencent à m'empêcher de faire certaines choses. Des choses faciles deviennent difficiles.

6. J'évite beaucoup de choses et de personnes. Les choses que j'aime n'ont plus autant de goût.

Idées.

Corps : détendu, de la contraction dans les épaules, les mâchoires et la nuque, quelques maux de tête ou de ventre
Émotion : joie, peur, tristesse mêlées avec des peurs parfois intenses
Envies : jouer, rire, et de manière fréquente s'isoler, abandonner ou pleurer


Corps : difficulté à se détendre, contractions dans les épaules, les mâchoires et la nuque, quelques maux de tête ou de ventre
Émotion : joie teintée de tristesse et de peur
Envies : difficulté à se laisser aller et jouer, envie de rester à la maison

Corps : difficulté à se détendre, contractions dans les épaules, les mâchoires et la nuque, maux de tête fréquents, estomac noué
Émotion : perte de la joie, souvent de la tristesse et de peur
Envies : difficulté à se motiver pour faire des choses pourtant agréables

Nom :
Prénom :
Date :

L'échelle de mon bien-être

JE ME SENS BIEN



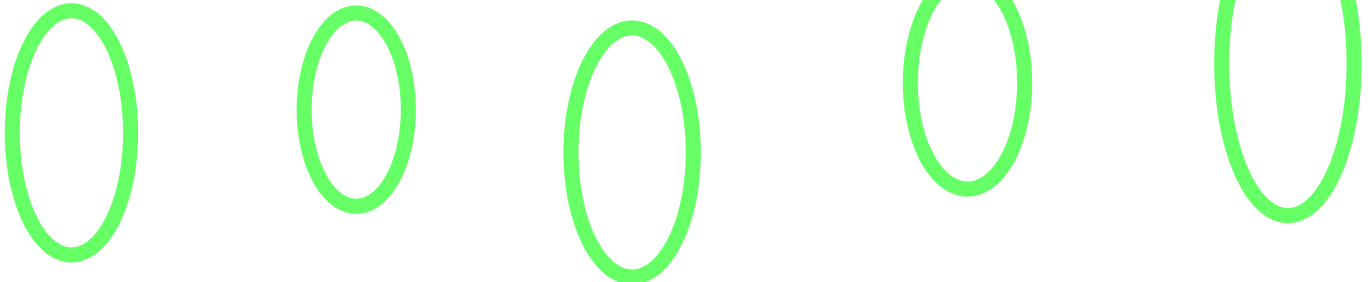
1. **Tout va bien. C'est une très belle journée.**
Corps : détendu
Émotion : joie
Envies : sauter, jouer, rire, danser

2. **Je peux être distrait.e par moment par des émotions désagréables et je reste de bonne humeur.**
Corps : détendu
Émotion : joie, par moment tristesse et peur
Envies : sauter, jouer, rire, parfois se mettre en retrait

3. **Il y a des petites choses qui m'embêtent régulièrement mais je sais me changer les idées.**
Corps : détendu, un peu de contraction, légers maux de tête ou de ventre
Émotion : joie, des moments plus ou moins longs de peur et de tristesse
Envies : jouer, rire, parfois s'isoler ou pleurer

Aujourd'hui mes EMOTIONS me rendent disponibles ...

1. **Complète** les bulles pour exprimer ce que tu ressens en utilisant des MOTS.
Tu peux t'aider de la fiche vocabulaire EMOTIONS



2. **Raconte** à l'oral ta plus belle réussite de la semaine à un camarade ou à ton enseignant.
Tu dois être capable de décrire précisément. Construis ta réponse au préalable par écrit ou à l'oral grâce à la fonction dictaphone de ta tablette.

3. **Choisis** l'expression qui te correspond le plus, nous l'imprimerons.

le bonheur se trouve dans l'effort, au centre des obstacles, dans les peines affrontées.
- mcTugen

« La vie n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie. »
Sénèque

Le bonheur
LE PLUS DOUX EST CELUI
QU'ON PARTAGE

le bonheur
n'est pas d'avoir tout
ce qu'on désire
mais d'apprécier
CE QUE L'ON A

4. Qu'est ce qui te rend particulièrement heureux ? **Complète** la fiche

« personnage » pour apprendre à mieux te connaître et identifier les petits bonheurs de ton quotidien.

Tu peux jeter un œil à la vidéo. C'est un extrait du film Le fabuleux destin Amélie Poulain de Jean Pierre Jeunet <https://www.youtube.com/watch?v=pWJt9QCj5yw>

J'aime :
.....
.....
.....

Je déteste :
.....
.....
.....

5. Joues avec les mots. **Rédige** un acrostiche* avec le mot BONHEUR
* un acrostiche est un poème dont les lettres initiales lues dans le sens vertical donnent un mot

agréable
merveilleuse
inoubliable
tendre
irrésistible
éternelle

Faire Les
Etre
A
Dire
Dire
Etre
S'Aider
Montrer de
Toujours Dire
S'Amuser
Des Erreurs
Se Plaindre
Pardonne
M
Aimer Rire et S'amuser
Faire des Calins
Etre Tolérant et Patient
L
Compassion
la Vérité
E
Tout Simplement

6. **Ecoute** la chanson je dors sur mes deux oreilles de Grand Corps Malade, puis **lis** l'extrait du slam (1x dans ta tête, 1x à haute voix pour toi, 1 x à haute voix pour quelqu'un)

Programme personnalisé de Réussite Educative (Parenthèse orientation)

Nom : Prénom : Classe :

Le projet (PARENTHÈSE)

Ce projet a pour objectif de développer **la confiance en soi, de redonner de la motivation pour l'école et les apprentissages**. Le travail en petit groupe sera l'occasion de mettre des mots sur les difficultés ressenties au collège et de mettre l'accent sur les points forts, les réussites.

Exercices de relaxation, lecture, écriture, jeux...seront autant d'outils pour développer les compétences

Objectifs visés



Aujourd'hui je fais le point sur moi

Ce que j'aime

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VS

Ce que je déteste

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ma plus grande peur

.....

.....

.....

Mon plus grand rêve

.....

.....

.....

Mon plus grand plaisir

.....

.....

.....

Tes 3 grandes qualités

.....

.....

.....

Tes 3 grands défauts

.....

.....

.....

Mes projets

CE QUE JE VEUX :

- VOIR
- APPRENDRE
- FAIRE
- AMELIORER

Mes loisirs au quotidien

.....

.....

.....

JE PREFERE

- être dehors / être à l'intérieur
- être assis / être en mouvement
- lire / écrire / parler
- être seul / être à plusieurs
- dessiner / cuisiner / bricoler / ranger
- regarder la télé (ou jouer à la console) / faire du sport
 - maths / français
 - manipuler / regarder
 - la mer / la montagne
 - la campagne / la ville
 - la routine / l'inattendue
 - réparer / construire

JE SUIS

- patient / impatient
- minutieux / un éléphant dans un magasin de porcelaine
 - matheux / littéraire
 - organisé / brouillon
 - impulsif / réfléchi
 - calme / explosif
 - timide / sociable
- coopératif / compétitif
- confiant / stressé
- persévérant / zappeur

Mon PORTRAIT

Rédige un court texte pour te décrire avec précision

Mon PORTRAIT
dessine toi !

.....

5. **Recoupe** tes compétences et les compétences attendues pour ce métier. Trouves tu des points communs ? Si oui lesquels ?

-
-
-

6. **Cherche** dans le guide ONISEP les formations qui te sont accessibles pour ce métier

Nom de l'établissement :

Type de formation (Bac général, Bac pro, CAP...) :

Nom de la formation :

Lieux de la formation (quel lycée) :

Fiche métier n°2 (orange)

* le métier consiste à :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

* les compétences attendues par le métier :

-
-
-
-
-

Les +

* les diplômes/ la formation nécessaires

Les -

Fiche métier n°3 (rouge)

* le métier consiste à :

.....
.....
.....
.....
.....

* les compétences attendues par le métier :

-
-
-
-
-

Les +

Les -

10 les diplômes/ la formation nécessaires

10

7. Ton avis sur ce métier. **Décris** en quelques lignes ce qui te déplaît dans ce métier

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Le métier de tes rêves (même les plus fous)

.....



Choisis un travail
QUE TU AIMES
 & tu n'auras pas
 à travailler
UN SEUL JOUR
de ta vie!

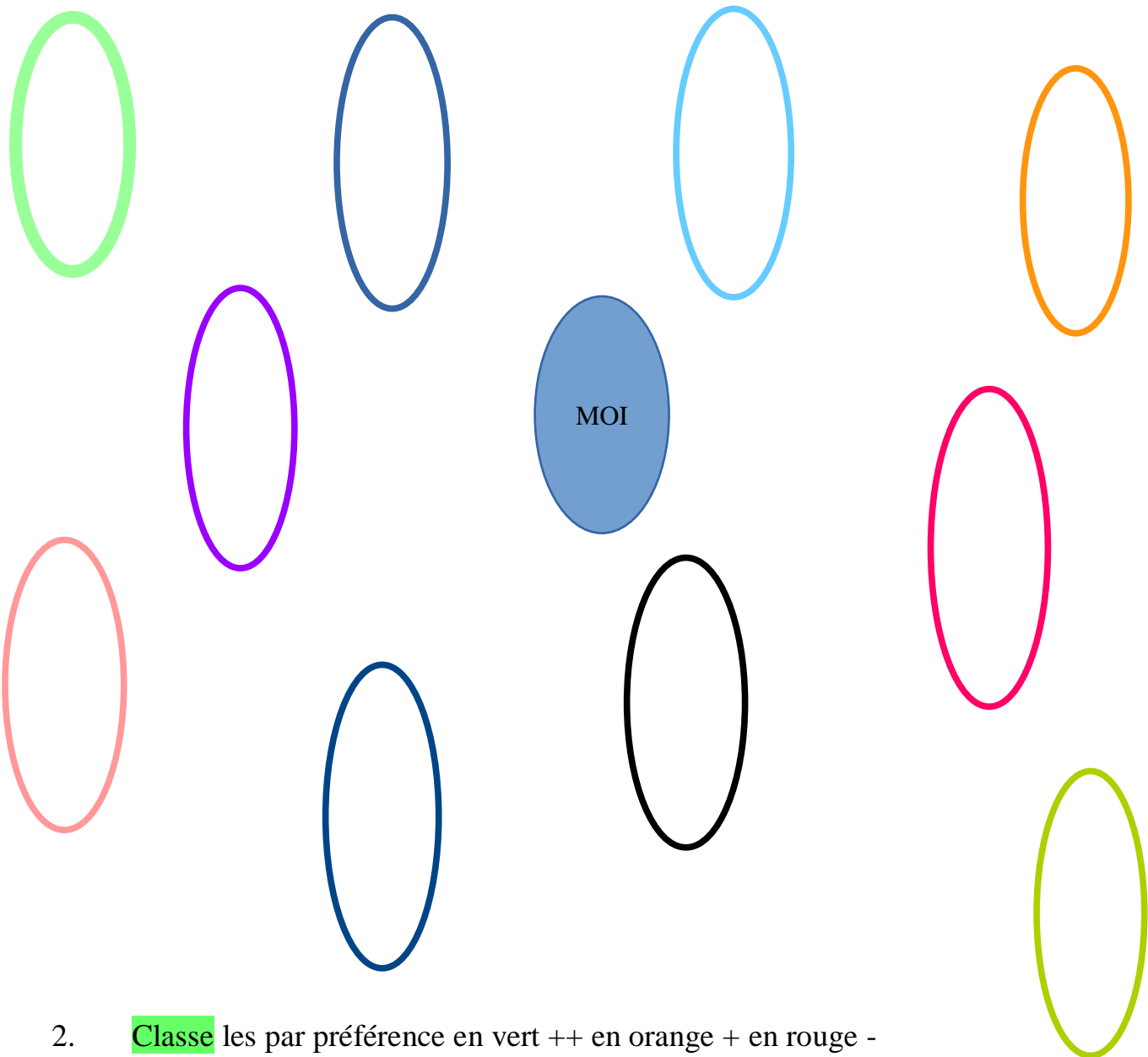


6/11

date :

Aujourd'hui je réalise mon arbre généalogique, sur les métiers bien sur !

1. Il s'agit de **questionner** tes proches, ta famille pour mieux connaître leurs métiers, leurs formations, leurs études ... Au minimum 10 personnes différentes. Dans chaque bulle note la personne concernée (père, mère, frère, voisin, ami... et le métier ou les études en cours)



2. Classe les par préférence en vert ++ en orange + en rouge -

3. Choisis 1 des métiers (un vert) et crée une fiche métier selon le modèle. Pour ça tu peux t'aider du site ONISEP et surtout discuter avec la personne concernée

date : 7/11

Aujourd'hui je rédige mon CV

Le **curriculum vitæ** est un document détaillant le parcours et les compétences acquises d'un individu. Il s'agit en général du parcours scolaire et/ou professionnel et/ou personnel qui fait état de la compétence, des expériences d'une personne.

Si je pouvais faire un petit boulot pendant les vacances, j'enverrai mon CV à

.....

Si tu devais valoriser un diplômes ou des résultats scolaires sur ton CV, ce serait (4 réponses maximum)

- A l'école je suis doué en (matière) :
- J'ai obtenu l'ASSR
- Je suis entrain de valider des compétences informatiques (PIX)
- J'ai été classé lors du cross du collège ou lors d'une compétition UNSS
- J'ai été classé lors d'un concours scientifique
- J'ai obtenu de bons résultats lors du brevet blanc
- Je me suis formé aux premiers secours
-

Si tu devais valoriser des expériences personnelles sur ton CV, ce serait (4 réponses maximum)

- Je m'occupe d'animaux à la maison.
- Je suis engagé dans un club sportif ou d'une association :
- Je suis engagé dans un projet particulier :
- J'ai des responsabilités au sein de mon établissement scolaire (délégué de classe, membre du conseil d'administration, membre du Conseil de la Vie Collégienne...)
- J'ai déjà fait des séjours à l'étranger
- J'ai déjà participé à des compétitions et des tournois.
- J'ai créé un blog et je l'alimente régulièrement.
- J'ai déjà posté des vidéos sur Youtube, Tic Toc ...
- J'ai déjà participé à des spectacles de fin d'année.
- J'ai déjà fait du baby-sitting.
- Je bricole à la maison
-

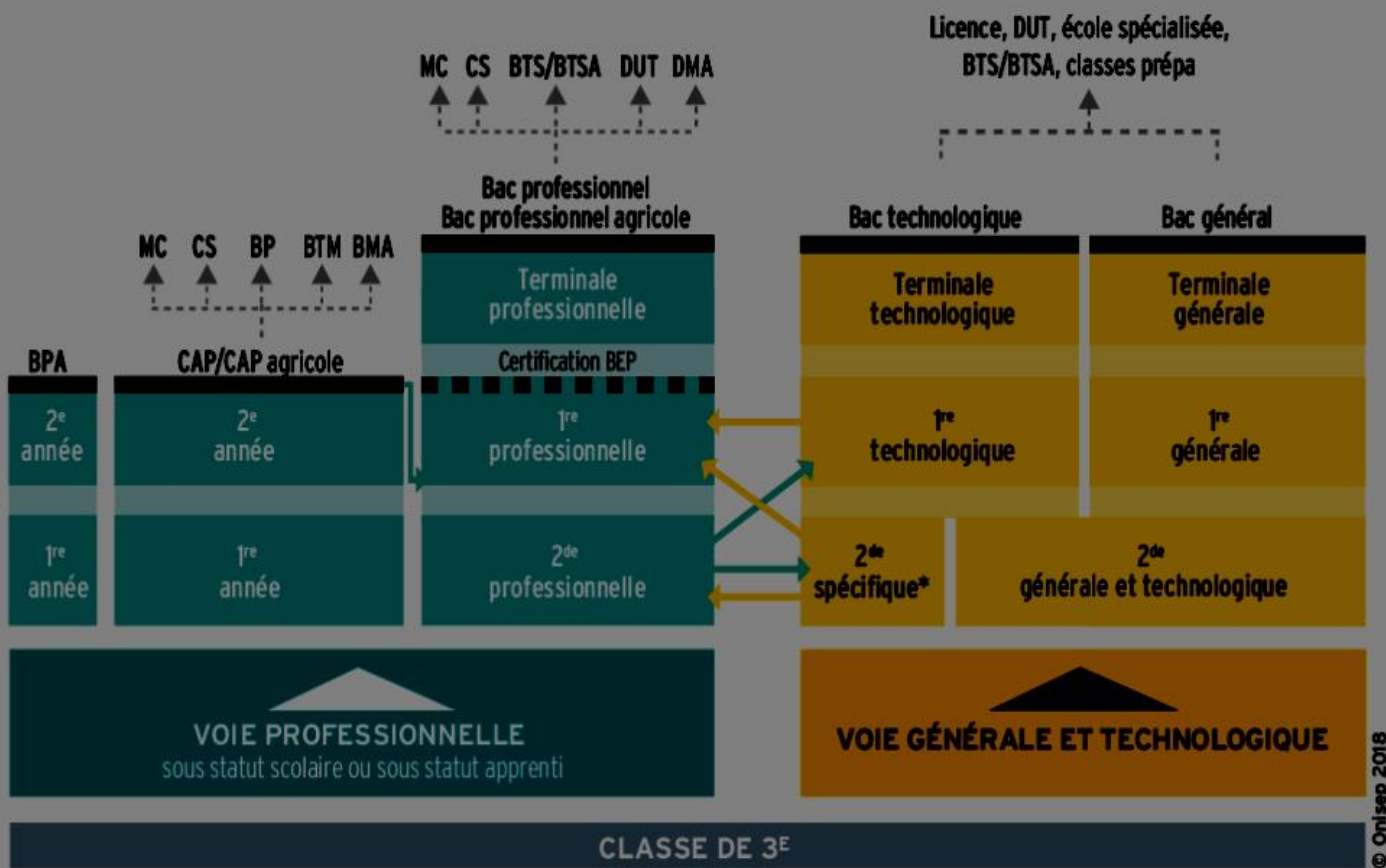
Si tu devais valoriser des compétences personnelles sur ton CV, ce serait (4 réponses maximum)

- Je suis doué à l'oral
- Je suis doué à l'écrit
- Je suis doué en informatique
- Je parle plusieurs langues
- Je suis autonome
- Je suis responsable
- Je suis organisé
- Je suis ponctuel et assidu
- Je suis empathique, je fais attention aux autres
-

8/11

date :

Aujourd'hui je revois
les formations possibles après la 3ème



© Onisep 2018

→ Passerelles entre les différentes voies

PERSO, je me dirige vers

.....

.....

.....

Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CAP/CAP agricole

Premier niveau de qualification professionnelle, le CAP vise l'acquisition de techniques précises pour exercer un métier. On peut aussi poursuivre ses études, notamment en bac professionnel (lire p. 7).

Bac professionnel/bac professionnel agricole

Décliné dans de nombreuses spécialités, le bac professionnel offre un accès direct à l'emploi. La poursuite d'études est toutefois possible, notamment en BTS/BTSA (lire p. 8).

Bac technologique

Huit séries au choix: ST2S, STAV, STD2A, STHR, STI2D, STL, STMG, TMD. Le bac technologique conduit principalement à des études supérieures techniques à bac + 2 (BTS/BTSA ou DUT), voire plus longues (écoles d'ingénieurs, de commerce, licence...) (lire p. 17).

Bac général

La voie générale se compose d'enseignements communs, d'enseignements de spécialité, et d'enseignements optionnels (lire p. 16).

Quel est l'avis de tes enseignants ? Pourquoi ?

.....

.....

.....

Aujourd'hui je me renseigne sur les filières pro du secteur

Liste des 2nd pro et des 2nd pro dans le secteur (cf. guide onisep)

1. Classe les par préférence en vert ++ en orange + en rouge -
2. Retiens 3 formations (par ordre de préférence) et précise le lieu (lycée / ville)

1-

2-

3-

5. Pour chacune des formations, mets en lien tes compétences / tes points forts / tes expériences (cf. CV) et les compétences attendues

1-



2-



3-



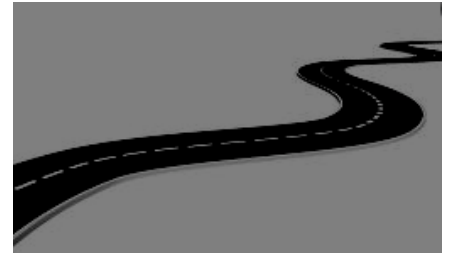
date : 10/11

RAPPEL de mes Objectifs visés et progrès réalisés



Par où je
suis
passé pour

Mes perspectives, le chemin qu'il me reste à parcourir



Comment je vais m'y prendre ?

