

Réfléchir à ses centres d'intérêts

Nous vous proposons plusieurs séries de questions dans le but de vous aider à mieux vous connaître. N'hésitez pas à faire appel à votre entourage pour vous aider à choisir.

1. Découvrez vos traits de personnalité : Qui vous êtes

La première chose importante est de vous interroger sur ce qui vous caractérise et vous fait dire : ça c'est moi.

Pour cela choisissez dans chaque colonne un seul adjectif qui vous décrit et qui a du sens pour vous.

- | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Patient(A) | <input type="checkbox"/> Curieux(B) | <input type="checkbox"/> Audacieux(E) | <input type="checkbox"/> D'esprit
indépendant(C) | <input type="checkbox"/> Sympathique(D) | <input type="checkbox"/> Ponctuel(F) |
| <input type="checkbox"/> Organisé(F) | <input type="checkbox"/> Energique(E) | <input type="checkbox"/> Persévérant(B) | <input type="checkbox"/> Vigoureux(A) | <input type="checkbox"/> Original(C) | <input type="checkbox"/> Communicatif (D) |
| <input type="checkbox"/> Attentif aux
autres (D) | <input type="checkbox"/> Minutieux(A)
<input type="checkbox"/> Coopératif(D) | <input type="checkbox"/> Compréhensif(D)
<input type="checkbox"/> Constant(A) | <input type="checkbox"/> Sûr de soi(E) | <input type="checkbox"/> Objectif(B)
<input type="checkbox"/> Pratique(A) | <input type="checkbox"/> Déterminé(E)
<input type="checkbox"/> Intellectuel(B) |
| <input type="checkbox"/> Expressif(C) | <input type="checkbox"/> Respectueux
de l'autorité(F) | <input type="checkbox"/> Emotif(C)
<input type="checkbox"/> Perfectionniste(F) | <input type="checkbox"/> Logique(B)
<input type="checkbox"/> Raisonnable(F) | <input type="checkbox"/> Conscientieux(F)
<input type="checkbox"/> Ambitieux(E) | <input type="checkbox"/> Intuitif(C)
<input type="checkbox"/> Concret(A) |
| <input type="checkbox"/> Persuasif(E) | <input type="checkbox"/> Critique(B) | <input type="checkbox"/> Imaginatif(C) | <input type="checkbox"/> Dévoué(D) | | |

2. Identifiez vos aptitudes : Ce que vous savez faire

Le second point important, c'est de vous appuyer sur ce que vous savez faire, les choses que vous réussissez plutôt bien et dont vous pouvez être fier.

Choisissez dans chaque cadre un seul domaine dans lequel on vous considère, ou pour lequel on vous trouve doué.

- Je suis bon en Education Physique et sportive (A)
- Je sais mettre les autres en confiance (D)
- Je réussis bien en maths (B)
- J'ai les capacités à être délégué de classe (E)
- Je sais faire un travail original (C)
- J'apprends régulièrement mes leçons (F)

- Je pratique régulièrement une activité artistique (C)
- Je prends des initiatives (E)
- Je sais faire fonctionner facilement un appareil (A)
- Je sais utiliser l'information (B)
- Dans un groupe divisé, je sais réconcilier les personnes (D)
- Je m'organise facilement (F)

- Je tiens mon cahier de textes à jour (F)
- Je sais faire des travaux de bricolage (A)
- Je vois rapidement ce qui manque à un décor (C)
- Je comprends vite la structure d'un texte (B)
- J'organise facilement le travail en classe (E)
- J'accueille les nouveaux élèves (D)

- Je cherche l'explication de ce que je ne comprends pas (B)
- Je sais apprécier une œuvre d'art (C)
- Je fais mon travail jusqu'au bout (F)
- Je comprends facilement les autres (D)
- J'anime souvent les discussions (E)
- Je suis résistant à la fatigue (A)

- Je sais travailler avec les autres (D)
- Je suis capable de bien décomposer une question (B)
- Je sais réparer un appareil défectueux (A)
- Je suis facilement les consignes (F)
- Je sais persuader mon entourage (E)
- J'invente facilement la suite d'un texte (C)

- Je sais diriger le travail d'un groupe d'élèves (E)
- Je suis habile de mes mains (A)
- Je sais rendre service (D)
- Dans un groupe je sens vite l'atmosphère et les tensions (C)
- Je sais être méthodique (F)
- Je sais faire preuve de rigueur et d'objectivité (B)

3. Cernez vos centres d'intérêts : Ce que vous aimez faire

Choisissez dans chaque cadre une activité qui vous motive le plus.

- Visiter un musée (C)
- Avoir des activités à l'extérieur (A)
- Manipuler les chiffres (F)
- Etudier les choses ou les événements (B)
- Gérer des situations imprévues (E)
- Vous faire de nouveaux amis (D)

- Utiliser des outils (A)
- Passer d'une activité à l'autre (C)
- Comprendre le fonctionnement d'un appareil (B)
- Prendre des initiatives (E)
- Ne faire qu'une chose à la fois (F)
- Animer des activités collectives (D)

- Donner des ordres (E)
- Prendre une décision après mûres réflexions (B)
- Être en contact avec les autres (D)
- Faire du sport (A)
- Avoir des activités clairement définies (F)
- Développer vos qualités artistiques (C)

- Rechercher des informations (B)
- Partager des informations avec vos amis (D)
- Faire vos activités en toute indépendance (C)
- Fabriquer des objets (A)
- Travailler avec soin pour obtenir un résultat parfait (F)
- Convaincre vos interlocuteurs (E)

- Communiquer avec les gens (D)
- Organiser le travail d'un groupe (E)
- Réparer un objet (A)
- Découvrir de nouvelles façons de faire (C)
- Concevoir ou améliorer les choses (B)
- Respecter les règles (F)

- Avoir vos affaires parfaitement rangées (F)
- Aider quelqu'un à trouver son chemin (D)
- Réaliser des tâches concrètes (A)
- Exprimer vos émotions (C)
- Résoudre des problèmes abstraits (B)
- Obtenir des réductions (E)

4. Déterminez vos envies : Ce que vous aimeriez faire

Pour vous aider à déterminer ce qui vous intéresserait demain, choisissez dans chaque cadre une seule proposition qui correspond à ce que vous aimeriez

faire plus tard, sans forcément tenir compte de ce que vous savez faire aujourd'hui.

- Pratiquer une activité proche de la nature (A)
- Travailler à mon compte (E)
- Créer une œuvre (C)
- Développer de nouveaux procédés (B)
- Soigner des malades (D)
- Accomplir des tâches administratives (F)

- Avoir des responsabilités (E)
- Conseiller un public (D)
- Faire de la recherche (B)
- Fabriquer des objets (A)
- Répéter la même activité (F)
- Ressentir des émotions (C)

- Ecouter les autres (D)
- Faire respecter l'ordre (F)
- Structurer un programme informatique (B)
- Communiquer des informations (C)
- Réparer des appareils défectueux (A)
- Voyager pour mon travail (E)

- Faire un travail organisé et méticuleux (F)
- Entretien ou maintenir en état un véhicule (A)
- Devenir chef de projets (E)
- Approfondir vos connaissances sur un sujet donné (B)
- Montrer votre originalité (C)
- Accompagner des gens en difficulté (D)

- Concevoir de nouvelles choses (B)
- Imaginer le décor d'une pièce (C)
- Vendre un produit, un service (E)
- Pratiquer une activité physique (A)
- Aider des gens (D)
- Travailler dans un bureau (F)

- Exercer une activité artistique (C)
- Analyser les résultats d'une expérience (B)
- Vous occuper d'animaux (A)
- Diriger et organiser le travail d'une équipe (E)
- Transmettre des connaissances (D)
- Protéger des biens ou des personnes (F)

Je récapitule

Pour cette dernière étape, vous allez récapituler vos différentes réponses en reportant le nombre de lettres pour chacune des rubriques dans le tableau suivant.

Additionnez ensuite ces chiffres pour chacune des lettres et reportez la somme dans la colonne « Total général ». Entourez les 2 ou 3 sommes les plus élevées.

	Mes traits de personnalité	Mes aptitudes	Mes centres d'intérêts	Mes envies	TOTAL GENERAL
Nombre de A					
Nombre de B					
Nombre de C					
Nombre de D					
Nombre de E					
Nombre de F					

Je découvre les types d'activité qui me correspondent et les secteurs d'activité qui peuvent m'intéresser. Je fais le lien avec Formasarthe

Profil	Type d'activités	Secteurs d'activités possibles (liste non exhaustive)	Repérez les espaces que vous visiterez à Formasarthe
A	Produire – Construire – Réparer Goût pour les activités concrètes	Les métiers des technologies industrielles, de l'énergie, du Bâtiment et des travaux publics, de la forêt et de l'environnement, de la chimie, de la plasturgie, de la maintenance industrielle, de la mécanique, de l'agroalimentaire...	
B	Chercher – Analyser – Résoudre des problèmes abstraits	Les métiers de l'informatique, de la recherche appliquée, de la recherche en environnement et du développement durable, de la conception des produits, de la recherche industrielle...	
C	Créer – Communiquer – Imaginer – Décorer	Les métiers de l'information, de la communication, de la mode, de l'imprimerie, de l'infographie et du web design, du dessin, du design, de la culture, de l'art, du spectacle vivant...	
D	Soigner – Aider – Ecouter Former	Les métiers de la santé, de la rééducation et de l'adaptation, de l'intervention sociale et de l'éducation spécialisée, du sport et de l'animation, de l'enseignement et de la formation, de l'économie sociale et solidaire...	
E	Négociateur – Persuader – Vendre – Organiser	Les métiers du commerce, de la vente et de la distribution, de l'artisanat, de l'alimentation et de l'hôtellerie restauration, du tourisme, de la propreté, du transport et de la logistique, de la finance, de la banque, de l'assurance, de l'immobilier...	
F	Gérer – Administrer – Précision et exactitude dans les activités réalisées	Les métiers de la défense nationale, de la sécurité des biens et des personnes, de la gestion et l'administration de l'entreprise, du droit, des ressources humaines, de la prévention des risques technologiques et environnementaux	

Ce questionnaire sert de support pour vous guider dans votre réflexion.

Si vous souhaitez aller plus loin, rencontrez un conseiller d'orientation-psychologue.