



CONSTRUIS
ton
AVENIR



MES ADRESSES

	Coordonnées : adresses et numéros
Mon conseiller d'orientation	
Mon agence Pôle Emploi : www.pole-emploi.fr	
Mon conseiller Mission locale	
Mon centre de formation (AFPA, CFA, université, lycée...)	
La chambre de commerce et d'industrie (CCI)	
Le FJT près de mon lieu de travail : www.unhaj.org	
La Cité U près de mon lieu d'étude : www.cnous.fr	
La CAF près de chez moi pour les APL : www.caf.fr	
FONGECIF près de chez moi pour le CIF : www.fongecif.org	
DIRECCTE pour les DIF http://direccte.gouv.fr/	
Autre :	
La JOC près de chez moi www.joc.asso.fr	

Pour tes démarches, tu peux t'aider du site www.service-public.fr

BIENVENUE À TOI !

Tu tiens entre les mains ton passeport pour réussir ton avenir pro. Il va t'aider à définir et à construire ton projet professionnel sans prises de tête.

Mais c'est quoi ça, un «projet professionnel» ?

Ton projet pro c'est TOI qui le construit : c'est ce que tu veux pour ton avenir professionnel, le métier que tu veux exercer. Il se définit en fonction de ta personnalité, de tes atouts, de tes valeurs et des tes expériences. Ton projet pro est aussi au service de ton projet de vie, c'est-à-dire au service de ce que tu veux réaliser dans ta vie, de ce que tu veux être.

Mais, comment utiliser ce livret ?

Tu peux le remplir seul ou avec tes amis. On te propose de réfléchir par étapes pour avancer dans ton projet : certaines sont plus longues que d'autres mais l'avenir professionnel ne se construit pas en un jour !

Ce passeport va te permettre de te poser sur ton parcours de formation et d'emploi. Il t'aidera ensuite à savoir où tu veux aller et par quels moyens y arriver. Il te fournira aussi des informations pratiques pour t'aider dans toutes les démarches.

Dans ce passeport on te pose des questions simples, c'est à toi de développer les réponses pour avancer. N'hésite pas à l'emporter avec toi dans les rencontres qui t'aideront à construire ton projet (liste des structures en page 2), et à en parler avec d'autres jeunes (rendez-vous en page 22).

Ce passeport est fait pour s'adapter à ce que tu es et à ton parcours, alors prends ton avenir en main et c'est parti !

Bon voyage !



- Tu es collégien ou lycéen ▶ page 4
- Tu es apprenti ▶ page 5
- Tu es étudiant ▶ page 6
- Tu travailles ▶ page 7
- Tu es sans activité ▶ page 8

* JE SUIS COLLÉGIEN OU LYCÉEN

Comment se passe ma formation ? Que m'apporte-elle ?

Est-ce que je me suis déjà posé la question de mon orientation ?
Si oui, comment et avec qui ?

Si je suis au lycée, pourquoi j'ai choisi cette voie de formation plutôt qu'une autre ?

Quelles sont mes passions, mes activités en dehors de ma formation ?

Est-ce que je sais ce que je veux pour mon avenir professionnel ?

Tu ne sais pas ce que tu veux pour ton avenir professionnel ▶ page 9

Tu as déjà un projet professionnel : rencontre un conseiller d'orientation ▶ page 12

Tu veux faire le bilan de ton stage de découverte de 3^{ème} ▶ page 17

Tu connais déjà la formation qui te correspond ▶ page 20

* JE SUIS APPRENTI

Comment se passe ma formation ? Que m'apporte-t-elle (attitudes professionnelles, droit du travail et insertion professionnelle...) ?

Pourquoi j'ai choisi cette voie de formation ?

Quel est mon projet professionnel ?

Est-ce que je m'épanouis dans mon entreprise d'accueil ? Pourquoi ?

Tu connais ton projet professionnel mais ta formation te fait douter ▶ page 11

Tu veux approfondir ton projet pro en rencontrant des professionnels ▶ page 13

Tu veux changer de projet professionnel ▶ page 9

Tu veux approfondir les compétences que t'apporte ta formation ▶ page 21

* JE SUIS ÉTUDIANT

Comment se passe ma formation ? Que me permet-elle (connaissances, compétences professionnelles...) ?

PROJET PROFESSIONNEL

Ce que l'on veut réaliser dans notre vie professionnelle par notre métier. Il peut évoluer tout au long de notre vie.

Pourquoi j'ai choisi cette voie de formation ?

Ai-je un projet professionnel ? Si oui quel est-il ?

Comment mon projet professionnel me permettrait-il de réaliser mon projet de vie ?

- Tu n'as pas défini ton projet professionnel ▶ page 9
- Tu as un projet professionnel mais ta formation te fait douter ▶ page 11
- Tu veux faire le bilan de tes stages ▶ page 18
- Tu veux approfondir les compétences que t'apporte ta formation ▶ page 21

* JE TRAVAILLE

Comment se passe mon travail ? Qu'est ce que j'y vis ? quelles sont mes relations avec mes collègues et ma hiérarchie ?

PROJET DE VIE

Ce que l'on veut réaliser dans notre vie à travers tous ses aspects (vie professionnelle, affective, familiale, citoyenne...) où nos valeurs sont en accord avec nos pratiques.

Est-ce que mon travail actuel correspond à mes ambitions professionnelles et à l'idée que je me faisais de mon avenir pro ? Pourquoi ?

Est-ce que ce qu'il m'aide à réaliser mon projet de vie ?

- Tu souhaites changer de métier ▶ page 9
- Ton boulot ne te permet pas de réaliser ton projet de vie ▶ page 11
- Tu souhaites approfondir les expériences que t'apportent tes emplois ▶ page 19
- Tu souhaites suivre une formation ▶ page 20

* JE SUIS SANS ACTIVITÉ

(en recherche d'emploi, arrêt d'études...)

Quel est mon parcours (études, formations, jobs...)?

Où j'en suis dans mon parcours ? Quel genre d'emploi j'aimerais occuper ?

Par quelle structure suis-je aidé ? Comment ça se passe ? Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Est-ce que je sais ce que je veux pour mon avenir professionnel ?

PROJET PROFESSIONNEL

Ce que l'on veut réaliser dans notre vie professionnelle par notre métier. Il peut évoluer tout au long de notre vie.

Tu n'as pas de projet pro ou tu veux le redéfinir ? ▶ page 9
 Tu as un projet professionnel mais tu ne trouves pas de travail ▶ page 15
 Tu as moins de 25 ans : rencontre un conseiller Mission locale ▶ page 14

* JE DÉFINIS MON PROJET PROFESSIONNEL

(Pour m'aider à imaginer mon projet pro, je réponds à ces questions avec mes proches (ami, famille...) ou avec mes potes de la JOC.)

Les adjectifs qui me caractérisent (patient, critique, expressif, attentif, convaincant, organisé...) :

Ce que je sais faire, ce que je réussis (bricoler, utiliser l'information, travailler en équipe, organiser des événements...) :

Ce que j'aime faire (comprendre le monde, prendre des initiatives, travailler avec soin, utiliser des outils...) :

Ce que je n'aime pas faire :

Quel bilan tirer de ces réponses, qu'est ce qu'elles m'apprennent sur moi et sur la personne que je suis ?

Tu veux réfléchir aux domaines professionnels qui te correspondraient ▶ page 10

Si tu as du mal à répondre aux questions, tu peux :

Rencontrer un conseiller d'orientation ▶ page 12
 Rencontrer un conseiller Mission locale ▶ page 14
 Rencontrer un conseiller Pôle emploi ▶ page 15

Tu peux faire un bilan sur ce que tes expériences personnelles t'ont apportées ▶ page 16

* LES MÉTIERS QUI M'ATTIRENT

Dans quel(s) domaine(s) je me vois travailler plus tard (voir encadré) ?

Quels sont les critères que je juge essentiels pour définir mon métier futur (travailler seul ou en équipe, sur le terrain ou dans un bureau, analyser ou exécuter...) ?

Quels métiers pourraient me plaire ?
Quels sont ceux que je n'aimerais pas ? Pourquoi ?

Quelles sont mes ambitions ? De quel travail et de quelle vie j'ai envie ?

Quels sont les freins à l'atteinte de mes objectifs ?

FAMILLES DE MÉTIERS

Création et communication

Production, réparation et construction

Gestion, direction et surveillance

Soin, animation et enseignement

Vente, calcul, et entrepreneuriat

Recherche, innovation et développement

...

Tu peux rencontrer des professionnels pour connaître les métiers ▶ page 13

Tu peux faire le bilan de tes stages ▶ page 17 & 18

Pour préparer ta formation tu peux rencontrer :

Un conseiller d'orientation ▶ page 12

Un conseiller Mission locale ▶ page 14

* MES INCERTITUDES PENDANT MON PARCOURS À L'ÉCOLE ET AU TRAVAIL

Comment je me sens dans ma formation ou dans mon travail actuel ?

Quelle est l'ambiance avec mes collègues ou avec les autres élèves ?

Si je n'aime pas ce que je fais :

- est-ce dû au contexte de l'activité (formation ou entreprise) ou à l'activité en elle-même ?

- quels changements sont possibles ?

- avec qui je peux discuter ?

Dans les différentes formations que l'on fait, on ne voit pas forcément l'utilité de chaque cours. C'est aussi le moyen d'approfondir ses connaissances et son esprit d'analyse.

Il n'y a pas de métier parfait : il y a toujours des inconvénients dans un travail (paye, horaires, conditions de travail, pénibilité...). C'est à toi de voir quels inconvénients tu es prêt à assumer et ce que tu peux faire pour les améliorer. Pour cela parles-en avec tes amis, ta famille, au syndicat de ton entreprise, ou à la JOC.

Si après discussion, tu penses que tu serais mieux dans une autre formation ou un autre emploi, tu peux :

Redéfinir ton projet professionnel ▶ page 9

Rencontrer un conseiller mission locale ▶ page 14

Chercher un autre emploi ▶ page 15

Si tu préfères continuer ce que tu fais actuellement :

Tu restes dans cette formation ▶ page 20

Tu restes dans cet emploi ▶ page 21

* LE CONSEILLER D'ORIENTATION PSYCHOLOGUE

Qui est-il ? Au sein des Centres d'information et d'Orientation et des établissements scolaires, le conseiller d'orientation psychologue t'accompagne, assure et coordonne l'organisation de l'information sur la connaissance de soi, des métiers et des formations, en lien avec les équipes éducatives.

1^{ÈRE} RENCONTRE

Date:

Avant - Quelles sont mes attentes, mes questions ?

Après - Qu'est-ce que j'ai découvert ? Comment mon projet professionnel a-t-il avancé ?

2^{ÈME} RENCONTRE

Date:

Avant - Quelles sont mes attentes, mes questions ?

Après - Qu'est-ce que j'ai découvert ? Comment mon projet professionnel a-t-il avancé ?

3^{ÈME} RENCONTRE

Date:

Avant - Quelles sont mes attentes, mes questions ?

Après - Qu'est-ce que j'ai découvert ? Comment mon projet professionnel a-t-il avancé ?

Après la rencontre :

Tu veux rencontrer un professionnel pour découvrir son métier ► page 13

Tu sais quelle formation tu veux faire ► page 20

* LES PROFESSIONNELS

Qui sont-ils ? Toute personne qui exerce un métier dont le témoignage te marque (pourquoi il aime son métier, ses conditions de travail, sa paye...). Son expérience et ce qu'il dit sur son métier sont importants pour t'aider à savoir ce que tu veux ou ce que tu ne veux pas pour ton avenir professionnel. Tu peux les rencontrer sur des lieux de stages, dans des forums, dans ton réseau ou à des rencontres de la JOC.

1^{ER} TÉMOIGNAGE

Date:

Qui est-il, quel métier fait-il ?

Que dit-il de son métier ?

Qu'est-ce qui me marque dans ce qu'il dit ? Comment cela éclaire mon projet professionnel ?

2^{ÈME} TÉMOIGNAGE

Date:

Qui est-il, quel métier fait-il ?

Que dit-il de son métier ?

Qu'est-ce qui me marque dans ce qu'il dit ? Comment cela éclaire mon projet professionnel ?

3^{ÈME} TÉMOIGNAGE

Date:

Qui est-il, quel métier fait-il ?

Que dit-il de son métier ?

Qu'est-ce qui me marque dans ce qu'il dit ? Comment cela éclaire mon projet professionnel ?

Si après les rencontres tu as pu définir ton projet professionnel :

Trouve une formation ► page 12

Tu sais quelle formation tu veux faire ► page 20

* LES CONSEILLERS MISSIONS LOCALES

Qui sont-ils ? Au sein des missions locales, ils offrent à chaque jeune de 16 à 25 ans sans emploi un suivi personnalisé pour l'aider à réussir son insertion professionnelle et sociale. Cela peut passer par des propositions de formations ou de stages, et par l'approfondissement du projet professionnel. Il y a toujours une mission locale près de chez toi, renseigne toi !

1^{ÈRE} RENCONTRE

Date:

Avant - Où j'en suis dans mon projet pro ?

Quelles sont mes attentes, mes questions ?

Après - Qu'est-ce qu'elle m'a appris et apporté ? Qu'est-ce que je fais maintenant pour mon avenir pro ?

2^{ÈME} RENCONTRE

Date:

Avant - Où j'en suis dans mon projet pro, qu'est-ce que j'ai fait depuis la dernière rencontre ?

Quelles sont mes attentes, mes questions ?

Après - Qu'est-ce qu'elle m'a appris et apporté ? Qu'est-ce que je fais maintenant pour mon avenir pro ?

À toi de te reposer les questions si tu as une troisième rencontre !

Si après ces rencontres :

Tu as trouvé un emploi ► page 19
Tu commences une formation ► page 20

* LES CONSEILLERS PÔLE EMPLOI

Qui sont-ils ? Au sein des Pôles emplois, ils sont chargés de l'accueil, de l'inscription et de l'accompagnement de chaque demandeur d'emploi dans sa recherche d'emploi, jusqu'au placement. Ils ont aussi pour mission l'orientation et la formation des demandeurs d'emploi.

1^{ÈRE} RENCONTRE

Date:

Avant - Où j'en suis dans mon projet pro ?

Quelles sont mes attentes, mes questions ?

Après - Qu'est-ce qu'elle m'a appris et apporté ? Qu'est-ce que je fais maintenant pour mon avenir pro ?

2^{ÈME} RENCONTRE

Date:

Avant - Où j'en suis dans mon projet pro, qu'est-ce que j'ai fait depuis la dernière rencontre ?

Quelles sont mes attentes, mes questions ?

Après - Qu'est-ce qu'elle m'a appris et apporté ? Qu'est-ce que je fais maintenant pour mon avenir pro ?

À toi de te reposer les questions si tu as une troisième rencontre !

Si après ces rencontres :

Tu as trouvé un emploi ► page 19
Tu dois écrire une lettre de motivation ► page 21

* MES EXPÉRIENCES EXTRA-SCOLAIRES OU EXTRA PROFESSIONNELLES

Selon une enquête de la JOC, les expériences extra-scolaires ont eu un impact sur la construction du projet professionnel de près d'un jeune sur deux. Et toi, quelles sont les tiennes ?

Qu'est-ce que je fais en dehors de l'école ou du travail ?
Qu'est-ce que ça m'apporte ?

De quoi je me suis découvert capable avec cette activité ?

Quelles compétences ai-je développées ?

Ces expériences révèlent des éléments pour ton projet pro ▶ page 21
Tu as rencontré des professionnels dans le cadre de ces activités ▶ page 13
Tu veux trouver un métier qui correspond à ton profil ▶ page 9

* MON STAGE DE DÉCOUVERTE

Grâce à ce stage d'observation obligatoire pour tous les collégiens de 3ème, on découvre le fonctionnement d'une entreprise : son organisation, ses activités, les personnes qui collaborent, les rythmes de travail... Un moment pour s'informer, tester ses goûts tout en intégrant les règles et les habitudes de l'entreprise : ponctualité, sérieux, rigueur...

Où l'ai-je fais ?

Pourquoi j'ai choisis ce lieu pour mon stage ? Que voulais-je y découvrir ?

Quel était son contenu ?

Qu'est-ce j'ai découvert du monde du travail ?

Qu'est-ce qui m'a plu pendant ce stage ?

Qu'est-ce qui m'a moins plu ?

Quelles compétences ai-je acquises ?

Comment ce stage fait avancer mon projet professionnel ?

Tu as rencontré des professionnels marquants pour ton projet pro ▶ page 13

Tu as remis en cause ton projet pro ▶ page 9

Ce stage t'a confirmé dans ton projet pro :

Rencontre un conseiller d'orientation pour trouver la bonne formation ▶ page 12

Tu sais quelle formation suivre ▶ page 20

* MES STAGES DE PLUS D'UN MOIS

1^{ER} STAGEDate:

Où l'ai-je fais ?

Quel était son contenu ?

Qu'est-ce qui m'a plu pendant ce stage ?

Qu'est-ce qui m'a moins plu ?

Quelles compétences ai-je acquis ?

Comment ce stage fait avancer mon projet professionnel ?

CONVENTION
DE STAGE

Une convention fixe les règles entre l'entreprise, le stagiaire et la structure de formation (contenu et durée du stage, horaires, rémunération...)

Indemnisation pour les stages de plus 3 mois : 1/3 du smic

2^{ÈME} STAGEDate:

Où l'ai-je fais ?

Quel était son contenu ?

Qu'est-ce qui m'a plu pendant ce stage ?

Qu'est-ce qui m'a moins plu ?

Quelles compétences ai-je acquis ?

Comment ce stage fait avancer mon projet professionnel ?

Tu as acquis de nouvelles compétences ► page 21
Tu as rencontré un professionnel qui t'a marqué ► page 13

* MES EMPLOIS

1^{ER} EMPLOIDate:

Quel est le poste que j'occupe, dans quelle structure ?

Quelles sont mes missions ?

Qu'est-ce qui me plaît dans cet emploi ?

Qu'est-ce qui me plait moins ?

Quelles compétences ai-je acquis ?

2^{ÈME} EMPLOIDate:

Quel est le poste que j'occupe, dans quelle structure ?

Quelles sont mes missions ?

Qu'est-ce qui me plaît dans cet emploi ?

Qu'est-ce qui me plait moins ?

Quelles compétences ai-je acquis ?

Tu occupes un emploi qui te permet de réaliser ton projet de vie de manière durable ► page 23
Ton emploi est fini et tu cherches un nouveau job ► page 15
Pour lister ce que tu as réalisé dans chaque emploi ► page 21

PROJET DE VIE

Ce que l'on veut réaliser dans notre vie à travers tous ses aspects (vie professionnelle, affective, familiale, citoyenne...) où nos valeurs sont en accord avec nos pratiques.

Quel est l'intitulé et la durée de la formation ?

Que m'apporte t-elle en terme d'acquisition de compétences ? Quels sont les débouchés professionnels possibles ?

AIDES FINANCIÈRES :

Pour les formations :

Congé Individuel de Formation (CIF) par le FONGECIF, Droit individuel à la formation (DIF) par la DIRECCTE, Allocation d'aide au retour à l'Emploi (ARE) par le Pôle Emploi.

Pour le logement : les Foyers de Jeunes Travailleurs (FJT)

Pour t'aider à t'installer : Aide Personnalisée pour le Logement (APL) avec la CAF ou la MSA.

Garantie loca-pass qui avance la caution en lien avec les CCI.

Combien coûte-t-elle ? Quelles sont les aides possibles dont je dispose ?

Si je commence une nouvelle formation, vais-je devoir déménager ? Comment financer ce nouveau logement et/ou mes déplacements ?

Fais un bilan sur les compétences que t'apportent tes formations ► page 21
Tu t'apprêtes à chercher un job : rencontre un Conseiller Pôle emploi ► page 15

Sur cette page tu peux lister tout ce que tu as découvert dans tes différentes expériences. Cela peut-être utile pour tes lettres de motivation et tes entretiens. Tu peux t'aider de la page 8 pour mieux savoir ce qui te caractérise.

Mes savoir-faire (tout ce que je sais faire dans le cadre d'un travail) :

Mes savoir-être (toutes les qualités que j'ai dans le cadre d'un travail) :

Pour parler de ces compétences ou les développer avec une formation, tu peux préparer ta rencontre avec :

Ton conseiller d'orientation ► page 12
Ton conseiller Mission locale ► page 14
Ton conseiller Pôle Emploi ► page 15

Si des entretiens te permettent d'obtenir un emploi ► page 19

* LES AUTRES JEUNES

Tes copains de cours ou de loisirs, tes collègues, sont aussi des jeunes qui construisent leur avenir professionnel. Leurs expériences et leurs témoignages peuvent t'apporter dans ton parcours tout comme toi tu peux les conseiller.

DANS MA CLASSE, AU TRAVAIL :

Quels échanges avons-nous sur notre avenir professionnel ?

Quelles expériences m'ont marqué dans les témoignages de mes copains/collègues ?

Comment est-ce que nous nous relançons pour avancer dans notre avenir professionnel ?

DANS MES LOISIRS, AU SPORT, À LA JOC :

Quels échanges avons-nous sur notre avenir professionnel ?

Quelles expériences m'ont marqué dans les témoignages de mes copains/collègues ?

Comment est-ce que nous nous relançons pour avancer dans notre avenir professionnel ?

ET VOILÀ !

Tu es lancé dans ton projet professionnel et ton projet de vie. On espère que ce passeport t'aura aidé dans ton parcours d'orientation et d'emploi.

Tu es satisfait de ton travail, de ta formation et de ce que tu y réalises. Ton emploi te permet de te poser sereinement et de te projeter dans toutes les dimensions de ta vie (logement, vie affective, famille, loisirs, engagements...) et participe ainsi à réussir ton projet de vie.

Le travail, c'est aussi se former tout au long de la vie. On ne reste pas forcément indéfiniment au même poste pour des raisons choisies ou subies. Pour mieux anticiper ces changements, il est important de se former pour acquérir de nouvelles compétences, qui t'intéressent tant sur le plan personnel que professionnel.

En conclusion, garde bien ce passeport qui pourra t'aider à te poser à tout moment. Si le besoin se fait ressentir, n'hésite pas à chercher une formation avec la page 20, et si des doutes apparaissent dans ton métier, tu peux aussi aller page 11.

Si l'expérience de ce livret t'a plu, tu peux venir aux rencontres organisées par les jeunes de la JOC ou créer une équipe !

La JOC, c'est la Jeunesse Ouvrière Chrétienne : une association de 10 000 garçons et filles de milieux populaires âgés de 13 à 30 ans. Ensemble, ils discutent, réfléchissent et agissent pour avoir prise sur ce qu'ils vivent et changer ce qui ne pas autour d'eux et dans la société. Les initiatives qu'ils mènent touchent à toutes les dimensions de leur vie : boulot, fric, logement, santé, loisirs... Avec 120 fédérations locales, la JOC est la seule association nationale de jeunes de milieux populaires. Elle est gérée et animée par les jeunes eux-mêmes.

••••• www.joc.asso.fr





JEUNESSE OUVRIÈRE CHRÉTIENNE

246, boulevard St Denis
BP 36
92403 Courbevoie Cedex

Tél. : 01 49 97 00 00
Fax : 01 49 97 00 01
contact@joc.asso.fr

www.joc.asso.fr



[joc.france](https://www.facebook.com/joc.france)



[@JOC2France](https://twitter.com/JOC2France)

Soutenu par :



l'acse

Agence nationale
pour la cohésion sociale
et l'égalité des chances



MINISTÈRE DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE,
DE L'ÉDUCATION
POPULAIRE ET DE
LA VIE ASSOCIATIVE