



**MAISON DE  
L'ORIENTATION**

Deng Schoul. Däi Beruff. Deng Zukunft.

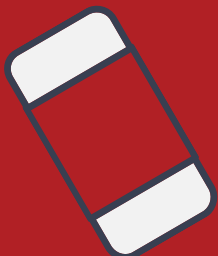


# FOIRES ET ÉVÉNEMENTS D'ORIENTATION

## Guide de préparation

**POUR  
ÉLÈVES**

**QUALITÉS, VALEURS,  
INTÉRÊTS ET EXPÉRIENCES**





MAISON



DE L'ORIENTATION

## Mes qualités, valeurs, intérêts et expériences

Voici quelques éléments qui peuvent t'aider à guider ta réflexion !

Complète d'abord l'exercice qui suit par toi-même. Il pourra t'aider à mieux te rendre compte de ce que tu veux faire, ce que tu aimes faire, des valeurs avec lesquelles tu t'identifies et ce que tu sais faire.

Ensuite, demande à un ami ou un membre de ton entourage de faire ce même exercice pour recueillir également sa perception de toi et découvre ainsi éventuellement d'autres options qui pourraient te convenir.



De nombreuses personnes peuvent te soutenir dans tes choix.

Nom \_\_\_\_\_ Lycée \_\_\_\_\_  
 Prénom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_

### A. Mes qualités

*(Coche ce qui te correspond)*

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> A l'écoute   | <input type="checkbox"/> Bonne gestion du stress                         | <input type="checkbox"/> Capacité à travailler en équipe                  |
| <input type="checkbox"/> Accueillant  | <input type="checkbox"/> Bonne présentation                              | <input type="checkbox"/> Capacité à travailler sur de longs horaires      |
| <input type="checkbox"/> Affinité technique   | <input type="checkbox"/> Calme   | <input type="checkbox"/> Capacité à travailler sur des horaires variables |
| <input type="checkbox"/> Affinité technologique<br>(Maîtrise de nouvelles technologies) | <input type="checkbox"/> Capacité à collaborer                           | <input type="checkbox"/> Capacité à travailler sur des horaires variables |
| <input type="checkbox"/> Aisance à communiquer  | <input type="checkbox"/> Capacité à définir des objectifs                | <input type="checkbox"/> Capacité d'écoute                                |
| <input type="checkbox"/> Aisance du contact   | <input type="checkbox"/> Capacité à gérer les priorités                  | <input type="checkbox"/> Capacité de synthèse                             |
| <input type="checkbox"/> Altruiste  | <input type="checkbox"/> Capacité à gérer plusieurs dossiers à la fois   | <input type="checkbox"/> Chaleureux                                       |
| <input type="checkbox"/> Appliqué   | <input type="checkbox"/> Capacité à gérer un budget                      | <input type="checkbox"/> Charismatique                                    |
| <input type="checkbox"/> Aptitude manuelle  | <input type="checkbox"/> Capacité à gérer un espace                      | <input type="checkbox"/> Compréhensif                                     |
| <input type="checkbox"/> Assurance  | <input type="checkbox"/> Capacité à imaginer                             | <input type="checkbox"/> Conciliant                                       |
| <input type="checkbox"/> Attentif   | <input type="checkbox"/> Capacité à planifier un agenda                  | <input type="checkbox"/> Conscientieux                                    |
| <input type="checkbox"/> Attentionné  | <input type="checkbox"/> Capacité à prendre des décisions                | <input type="checkbox"/> Convaincant                                      |
| <input type="checkbox"/> Autonome   | <input type="checkbox"/> Capacité à répondre aux besoins de la clientèle | <input type="checkbox"/> Créatif  |
| <input type="checkbox"/> Autoritaire  | <input type="checkbox"/> Capacité à respecter les consignes              | <input type="checkbox"/> Curieux  |
| <input type="checkbox"/> Bienveillant   |  | <input type="checkbox"/> Débrouillard                                     |
| <input type="checkbox"/> Bon jugement   |  | <input type="checkbox"/> Déterminé  |
| <input type="checkbox"/> Bon sens pratique  |  | <input type="checkbox"/> Dévoué   |
| <input type="checkbox"/> Bonne acuité visuelle  |  | <input type="checkbox"/> Diplomatie                                       |
| <input type="checkbox"/> Bonne constitution physique                                    |  | <input type="checkbox"/> Discipliné                                       |
| <input type="checkbox"/> Bonne culture générale   |  | <input type="checkbox"/> Discret  |
|   |  | <input type="checkbox"/> Dynamique  |



MAISON



DE L'ORIENTATION

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Efficace                             | <input type="checkbox"/> Honnête            | <input type="checkbox"/> Proactif                   |
| <input type="checkbox"/> Empathique                           | <input type="checkbox"/> Humble             | <input type="checkbox"/> Rapide                     |
| <input type="checkbox"/> Endurant                             | <input type="checkbox"/> Imaginatif         | <input type="checkbox"/> Réactivité                 |
| <input type="checkbox"/> Energique                            | <input type="checkbox"/> Indépendant        | <input type="checkbox"/> Résistance au stress       |
| <input type="checkbox"/> Engagé                               | <input type="checkbox"/> Ingénieux          | <input type="checkbox"/> Résolution de problèmes    |
| <input type="checkbox"/> Entreprenant                         | <input type="checkbox"/> Inventif           | <input type="checkbox"/> Responsable                |
| <input type="checkbox"/> Esprit commercial                    | <input type="checkbox"/> Juste              | <input type="checkbox"/> Rigoureux                  |
| <input type="checkbox"/> Esprit critique et analytique        | <input type="checkbox"/> Leadership         | <input type="checkbox"/> Savoir prendre du recul    |
| <input type="checkbox"/> Esprit d'analyse                     | <input type="checkbox"/> Logique            | <input type="checkbox"/> Sens de l'initiative       |
| <input type="checkbox"/> Facilité à s'exprimer en public      | <input type="checkbox"/> Méthodique         | <input type="checkbox"/> Sens de l'observation      |
| <input type="checkbox"/> Facilité à synthétiser l'information | <input type="checkbox"/> Minutieux          | <input type="checkbox"/> Sensibilité                |
| <input type="checkbox"/> Facilité d'adaptation                | <input type="checkbox"/> Motivé             | <input type="checkbox"/> Sociable                   |
| <input type="checkbox"/> Faire preuve d'intuition             | <input type="checkbox"/> Observateur        | <input type="checkbox"/> Soigneux                   |
| <input type="checkbox"/> Fermeté                              | <input type="checkbox"/> Ordonné            | <input type="checkbox"/> Souci de travail bien fait |
| <input type="checkbox"/> Fiable                               | <input type="checkbox"/> Organisé           | <input type="checkbox"/> Souci du détail            |
| <input type="checkbox"/> Fidèle                               | <input type="checkbox"/> Ouverture d'esprit | <input type="checkbox"/> Ténacité                   |
| <input type="checkbox"/> Flexibilité                          | <input type="checkbox"/> Patient            | <input type="checkbox"/> Tolérant                   |
| <input type="checkbox"/> Franc                                | <input type="checkbox"/> Pédagogique        | <input type="checkbox"/> Travail d'équipe           |
| <input type="checkbox"/> Généreux                             | <input type="checkbox"/> Persévérant        | <input type="checkbox"/> Vaillant                   |
| <input type="checkbox"/> Goût et odorat développé             | <input type="checkbox"/> Poli               | <input type="checkbox"/> Vigilant                   |
|   | <input type="checkbox"/> Polyvalent         |   |
|   | <input type="checkbox"/> Pratique           |   |
|   | <input type="checkbox"/> Précis             |   |

Exercice : Dans quel métier ces qualités sont essentielles ?

Exercice : Quel métier correspond à ce que tu aimes ?

**Astuce :** Besoin d'un coup de pouce, consulte la page [beruffer.anelo.lu](http://beruffer.anelo.lu)

### B. Mes activités scolaires et extra-scolaires

Activités sportives



Activités artistiques

Activités manuelles

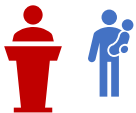




MAISON



DE L'ORIENTATION



Bénévolat ou engagement au sein de ma famille, du lycée ou dans un groupe

**Autres**

Exercice : Analyse les qualités développées lors des activités scolaires et extra-scolaires : Coche ce que tu aimes le plus lors de ces activités dans l'exercice précédent !

Exercice : Essaie une nouvelle activité pendant un trimestre respectivement un semestre et analyse si tu développes d'autres centres d'intérêts !



Tes centres d'intérêts démontrent ton intérêt pour certains domaines et te permettent de développer des compétences requises sur le marché du travail.

Il peut être utile de relever les activités que tu as exercées au fil des années.

↖ ↗ **MAISON**

↙ ↘ **DE L'ORIENTATION**

Exercice : Coche ce qui te correspond, si tu coches la case Oui  commente ta réponse !

	Non <input type="checkbox"/>	Oui <input type="checkbox"/>	Si oui, faits marquants
J'ai déjà effectué un stage			
J'ai déjà travaillé pendant les vacances scolaires			
J'ai rencontré des professionnels ou visité des entreprises qui m'ont inspiré(es)			



Se projeter n'est pas simple ! Ce que tu penses devenir aujourd'hui n'est pas gravé dans le marbre. Exprimer ses rêves, c'est exploiter ces possibilités en suivant ses propres intérêts à un moment donné !

Mon métier de rêve :

Pour le devenir, je dois :

faire les études suivantes	
obtenir le diplôme suivant	



MAISON



DE L'ORIENTATION

### C. J'aime

*(Coche ce qui te correspond)*

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Bouger                 | <input type="checkbox"/> La programmation       | <input type="checkbox"/> Les nouvelles technologies |
| <input type="checkbox"/> Dessiner               | <input type="checkbox"/> Le bâtiment            | <input type="checkbox"/> Les sensations             |
| <input type="checkbox"/> Être utile aux autres  | <input type="checkbox"/> Le bénévolat           | <input type="checkbox"/> Les travaux manuels        |
| <input type="checkbox"/> Faire des expériences  | <input type="checkbox"/> Le cinéma              | <input type="checkbox"/> Les voyages                |
| <input type="checkbox"/> Faire respecter la loi | <input type="checkbox"/> Le commerce            | <input type="checkbox"/> M'occuper d'animaux        |
| <input type="checkbox"/> L'audiovisuel          | <input type="checkbox"/> Le contact             | <input type="checkbox"/> M'occuper d'enfants        |
| <input type="checkbox"/> L'écriture             | <input type="checkbox"/> Le multimédia          | <input type="checkbox"/> Protéger la planète        |
| <input type="checkbox"/> La conduite            | <input type="checkbox"/> Le spectacle           | <input type="checkbox"/> Réparer, bricoler          |
| <input type="checkbox"/> La cuisine             | <input type="checkbox"/> Le sport               | <input type="checkbox"/> Sauver des personnes       |
| <input type="checkbox"/> La danse               | <input type="checkbox"/> Le théâtre             | <input type="checkbox"/> Soigner                    |
| <input type="checkbox"/> La lecture             | <input type="checkbox"/> Les arts plastiques    |   |
| <input type="checkbox"/> La musique             | <input type="checkbox"/> Les chiffres           |   |
| <input type="checkbox"/> La nature              | <input type="checkbox"/> Les langues étrangères |   |

**Autre(s) :**







MAISON



DE L'ORIENTATION

## E. Mes valeurs professionnelles<sup>1</sup>

*(Coche ce qui te correspond)*

- Achever des objectifs et avancer ensemble (coopération, travail en équipe)
- Agir et décider sur base d'arguments logiques (rationalité)
- Agir sans jugement, être ouvert à de nouvelles idées (ouverture)
- Agir sans prétention et sans illusion (authenticité)
- Agir selon les principes moraux, religieux ou spirituels (éthique, spiritualité)
- Aider les autres (altruisme)
- Avoir des activités variées (diversité, variété)
- Avoir des relations positives, sans conflits ou tensions (ambiance au travail)
- Avoir suffisamment de temps pour les loisirs (loisirs/style de vie)
- Avoir un lieu de travail et/ou des horaires convenables (confort)
- Avoir un métier que l'on admire, jouir d'avantages (prestige)
- Avoir un travail à faible risque de chômage (sécurité)
- Avoir un travail sans danger physique (sécurité)
- Bouger physiquement, activer son corps (activité physique)
- Contribuer au maintien de l'ordre et au respect des règles (ordre)
- Diriger de nombreuses personnes, avoir de l'influence (management, leadership)
- Être indépendant (autonomie)
- Faire attention à sa santé, se sentir en balance voire en sérénité (bien-être)
- Faire attention aux détails et travailler soigneusement (attention au détail)
- Faire avancer ma carrière, avoir des perspectives (avancement)
- Faire quelque chose de beau (esthétique)
- Favoriser les échanges avec des autres (communication)
- Gagner beaucoup d'argent (avantage économique)
- Imaginer, inventer, innover et mettre au point (créativité)
- Networking (relations)

---

<sup>1</sup> Source d'inspiration : [https://www.csmv.qc.ca/wp-content/uploads/2011/04/Mes\\_valeurs.pdf](https://www.csmv.qc.ca/wp-content/uploads/2011/04/Mes_valeurs.pdf)  
<https://www.cairn.info/revue-management-et-avenir-2016-4-page-55.htm>



MAISON



DE L'ORIENTATION

- Porter des beaux vêtements, avoir une apparence soignée (apparence)
- Poursuivre des objectifs ambitieux, réussir (ambition, réussite, excellence)
- Poursuivre une formation, apprendre, se perfectionner (stimulation intellectuelle)
- Prendre des initiatives et des décisions (responsabilité)
- Réagir à des situations imprévues, des surprises (improvisation)
- Résoudre des problèmes (stimulation intellectuelle)
- Résoudre des problèmes et voir des résultats concrets (pratique)
- Rivaliser, faire mieux que les autres (concurrence, émulation)
- Se montrer capable, efficient, adroit ou bien informé (compétence)
- Travailler dur et avec acharnement (effort)
- Veiller sur les mêmes droits et possibilités pour tous (justice)
- Voyager, se déplacer (voyage/style de vie)
- 
- 

Exercice : Coche les valeurs qui te correspondent le plus.

Exercice : Parmi les valeurs cochées, marque avec une couleur celles qui te parlent le plus.

Exercice : Réfléchis s'il y a parmi les valeurs marquées une ou trois valeurs qui guident tes décisions les plus difficiles, qui englobent les autres valeurs marquées, qui te définissent le mieux.

## F. Mes domaines professionnels préférés

(Coche ce qui te correspond)

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Action sociale      | <input type="checkbox"/> Environnement                               | <input type="checkbox"/> Professions médicales |
| <input type="checkbox"/> Agriculture         | <input type="checkbox"/> Finance                                     | <input type="checkbox"/> Ressources humaines   |
| <input type="checkbox"/> Agroalimentaire     | <input type="checkbox"/> Fonction publique                           | <input type="checkbox"/> Restauration          |
| <input type="checkbox"/> Alimentation        | <input type="checkbox"/> Forces publiques                            | <input type="checkbox"/> Sanitaire             |
| <input type="checkbox"/> Architecture        | <input type="checkbox"/> Hôtellerie                                  | <input type="checkbox"/> Santé                 |
| <input type="checkbox"/> Arts                | <input type="checkbox"/> Hygiène                                     | <input type="checkbox"/> Sciences              |
| <input type="checkbox"/> Assurance           | <input type="checkbox"/> Immobilier                                  | <input type="checkbox"/> Sciences politiques   |
| <input type="checkbox"/> Commerce            | <input type="checkbox"/> Industrie et technique                      | <input type="checkbox"/> Sécurité              |
| <input type="checkbox"/> Communication       | <input type="checkbox"/> Informatique                                | <input type="checkbox"/> Social                |
| <input type="checkbox"/> Construction        | <input type="checkbox"/> Ingénierie                                  | <input type="checkbox"/> Sylviculture          |
| <input type="checkbox"/> Défense             | <input type="checkbox"/> Logistique                                  | <input type="checkbox"/> Tourisme              |
| <input type="checkbox"/> Documentaliste      | <input type="checkbox"/> Marketing                                   | <input type="checkbox"/> Transport             |
| <input type="checkbox"/> Droit               | <input type="checkbox"/> Mécanique                                   | <input type="checkbox"/> Urbanisme             |
| <input type="checkbox"/> Économie et gestion | <input type="checkbox"/> Mode  | <input type="checkbox"/> Vente                 |
| <input type="checkbox"/> Education           | <input type="checkbox"/> Profession de santé dans le milieu scolaire |  |
| <input type="checkbox"/> Enseignement        |  |  |

**Autre(s) :**

--	--

## Comment associer mes intérêts, compétences et talents à mon futur plan d'avenir ?

Tu ne sais pas encore ce que tu veux faire, n'hésite pas à demander de l'aide aux personnes autour de toi.

