



Le **tour** des **Métiers**



**Mon carnet
de bord**

ÉTABLISSEMENTS
SCOLAIRES

seine **77**
& marnes
LE DÉPARTEMENT

LE TOUR DES MÉTIERS 77

Le défi de l'orientation se joue tout au long de la scolarité. Le Département mène une politique ambitieuse pour la réussite éducative, notamment en accompagnant les jeunes à s'ouvrir au monde professionnel avec le déploiement du Tour des Métiers 77.

Flexible et mobile, ce dispositif dédié à la découverte des métiers et du monde du travail, a pour but d'offrir à tous les élèves un même niveau d'information au plus près des territoires.

Équipé d'outils d'aide à l'orientation et de découverte des métiers, il est animé par deux conseillers métiers, qui proposent des ateliers thématiques et des entretiens individuels.

L'objectif : aider chacun à mieux connaître les métiers et les voies d'orientation correspondantes et à être acteur de la construction de son projet d'avenir professionnel.

*« Les portes de l'avenir sont ouvertes à ceux
qui savent les pousser. »*

Coluche

SOMMAIRE

Je prépare mon voyage professionnel

- Le travail ? De quoi parle-t-on ? p. 6
- La ronde des avantages p. 11
- Je plonge dans le monde du travail p. 12

Je me découvre !

- J'apprends à me connaître p. 14
- La gestion des émotions p. 15
- Je joue avec mes compétences p. 23

J'explore les métiers !

- À la découverte des métiers ! p. 25
- Joue avec les métiers p. 27

Je m'informe !

- Le monde des possibles p. 29
- Je me renseigne sur les filières p. 30
- J'anticipe mon année p. 32
- Je trouve du soutien p. 33

Je prends mon envol !

- Je résume mon projet métiers p. 35



C'est parti !

Embarque avec le Tour des métiers 77

Mon prénom :

Mon nom :

Contacts utiles pour mon parcours de découverte métiers :

Mon référent métiers :

Mon / ma Psy EN :

Mon centre d'information et d'orientation (CIO) le plus proche :
.....

Ma structure d'information jeunesse (SIJ) la plus proche :
.....



N'oublie pas que le CDI de ton établissement scolaire est un super lieu de ressources pour préparer ton avenir.

Pense à noter les jours d'ouverture :

Je prépare mon voyage professionnel



**Ton projet d'avenir c'est comme préparer un voyage.
Tu dois chercher une destination et réfléchir à ce
dont tu auras besoin donc :**

- **Tu regardes les lieux qui t'inspirent, ce que tu veux faire comme activités, ce que tu as envie de découvrir...**
- **Tu penses à ce que tu veux mettre dans ton sac, ce qui est important de ne pas oublier...**
- **Tu vas préparer ton itinéraire et tu réserves des activités...**

Et comme pour n'importe quel voyage : tu vas rencontrer des gens, découvrir de nouvelles activités, changer de destination, de projet...

Le travail ? De quoi parle-t-on ?



40 ANNÉES DE TRAVAIL EN MOYENNE



**SALAIRE
MÉDIAN**
2 100 €
NET/MOIS



SMIC
1 477,93 €
NET/MOIS
(SALAIRE MINIMUM
LÉGAL EN FRANCE)



**SALAIRE
DANS LE PRIVÉ**
2 730 €
NET/MOIS
(MOYENNE,
2024 INSEE)



**SALAIRE
DANS LE PUBLIC**
2 650 €
NET/MOIS
(MOYENNE,
2024 INSEE)

LE SAVAIS-TU ?

On peut commencer à travailler à partir de 16 ans. Il te faudra alors respecter certaines règles pour ta sécurité.

BRUT : salaire avant les prélèvements.

NET : salaire que l'on reçoit sur son compte bancaire.

Métiers en tension : ce sont des métiers très recherchés par les entreprises car il n'y a pas assez de candidats.

Secteur public

Regroupe les services financés par l'État et les collectivités pour servir l'intérêt général comme la santé ou l'éducation.



Secteur privé

Se caractérise par les entreprises qui offrent des produits et des services en cherchant à être rentables.

Aide nous à recruter !

Entoure le personnage le plus adapté, selon toi, pour le métier de sage-femme* :



Dans le monde du travail, il est interdit de recruter sans CV et/ou lettre de motivation. Une entreprise est dans l'obligation d'accorder la même égalité des chances à tous les candidats.

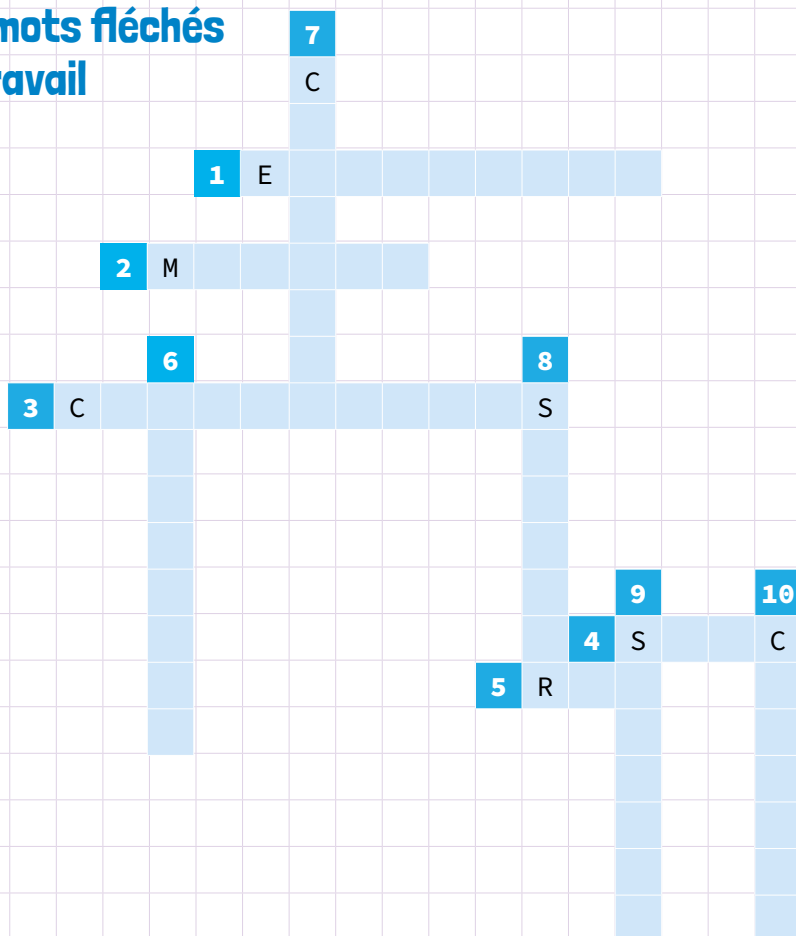
Le savais-tu?

L'âge, la couleur de peau, le sexe, les opinions ou encore le handicap ne doivent pas être des critères de sélection d'un candidat. Le choix d'un recrutement doit se faire sur les compétences et la capacité ou non à réaliser les tâches demandées.

Il existe 25 critères de discrimination dans le monde du travail qui protègent, par des lois définies, les travailleurs et travailleuses.
Pour en savoir plus : **www.defenseurdesdroits.fr**

* Le ou la sage-femme est la personne qui accompagne une femme du début de la grossesse à son accouchement.

Les mots fléchés du travail



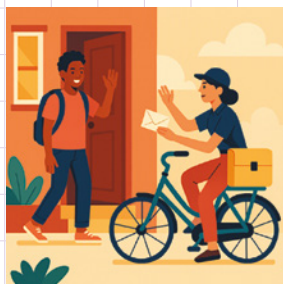
1. C'est un échange entre un candidat et un employeur pour parler d'un poste. C'est l'occasion de présenter ses qualités et ses motivations.
2. C'est une activité professionnelle que l'on exerce régulièrement. Il correspond souvent aux compétences et aux intérêts de la personne.
3. Ce sont les savoir-faire et qualités qui permettent de bien faire un travail. Elles peuvent s'apprendre et se développer avec le temps.
4. C'est le salaire minimum légal en France.
5. C'est une aide financière pour les personnes ayant peu ou pas de revenus.
6. Ce sont les tâches et responsabilités confiées dans un travail. Elles définissent ce que l'on doit accomplir au quotidien.
7. C'est une personne qui postule pour un emploi ou une formation. Elle cherche à convaincre pour obtenir le poste.
8. Synonyme de domaine d'activité professionnelle. On l'utilise pour parler de la santé ou de l'industrie.
9. C'est l'argent reçu en échange d'un travail. Il peut être payé chaque mois ou selon les heures travaillées.
10. C'est un accord écrit entre un employeur et un salarié. Il précise les conditions de travail et les droits de chacun.

Travailler répond à 3 besoins essentiels identifiés

1. **Besoin de gagner sa vie :**
avoir suffisamment d'argent pour vivre convenablement.
2. **Besoin d'appartenir à un projet social :**
agir dans un groupe, créer du lien...
3. **Besoin d'apprendre :**
développer de nouvelles compétences, des savoir-faire...

Choisir sa voie professionnelle c'est aussi choisir là où on a envie d'agir.

Nomme les métiers que notre collégien rencontre sur le chemin de l'école :



1. Factrice, 2. Maraîcher, 3. Conductrice de bus, 4. Élaguese, 5. Chauffeur ripieur (éboueur), 6. Assistante d'éducation

Le jeu du diamant

La fiche de poste c'est la carte d'identité d'un emploi. Elle permet de renseigner le candidat sur les attendus d'un travail et ainsi l'aider, ou non, à se projeter sur un poste.

Range les items ci-dessous par ordre de priorité :

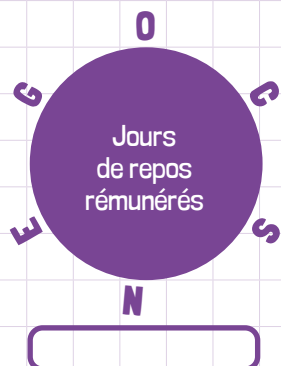
Le salaire / Mes envies / La mobilité / Le temps pour soi / Se sentir utile /
Le temps pour mes proches / Ambiance de travail / Progresser / Apprendre.

CE QUI EST LE PLUS IMPORTANT POUR MOI

CE QUI EST LE MOINS IMPORTANT POUR MOI

La ronde des avantages

Pour motiver et fidéliser les acteurs du monde du travail, il existe différents avantages à prendre en considération lors de son choix de poste.



Je plonge dans le monde du travail

J'ai participé à l'atelier :



JE ME DÉCOUVRE !



J'apprends à me connaître

Oui !

Je sais où je vais

- Ce choix correspond bien à ta personnalité et à tes compétences. Fonce ! Fais les démarches pour éviter les mauvaises surprises.
- Évalue dans quelle mesure ce projet s'harmonise avec tes centres d'intérêt.
- Prépare une solution de secours au cas où ton premier choix ne serait pas concluant.

Oui !

J'ai quelques idées

- Creuse-les en faisant des recherches.
- Compare tes idées et classe-les selon tes préférences.
- Veille à t'entourer de personnes ressources pour t'accompagner dans ta réflexion.
- Rencontre des professionnels pour tester tes idées.

Non !

Je n'ai aucune idée

- Regarde autour de toi et sois à l'écoute des opportunités.
- Teste des activités nouvelles, que ce soit des loisirs ou des petits jobs.
- Prends un moment pour réfléchir à ce qui est important pour toi.
- N'hésite pas à rencontrer des professionnels pour t'aider.

Le savais-tu ?

La vie est pleine de choix, mais rien n'est définitif. Le métier que tu choisiras maintenant ne t'empêchera pas de changer de voie plus tard. Chaque expérience te permettra d'apprendre, de grandir, et de mieux te connaître.

Alors, n'aie pas peur d'explorer !

La gestion des émotions

Dans ma vie professionnelle, ma capacité à gérer mes émotions sera déterminante pour mon bien-être au travail.

Apprendre à nommer mes émotions, c'est apprendre à me connaître.

Les émotions font partie de ma vie.



JOIE

Content	Léger
Confiant	Ravi
Enthousiaste	Serein
Heureux	Vivant

Je ressens des émotions plus ou moins agréables selon ce que je vis dans la journée.



SURPRISE

Abasourdi	Sidé
Déconcerté	Stupéfait
Ébahi	Tombé des nues
Étonné	
Scotché	



TRISTESSE

Attristé	Désespéré
Chagriné	Malheureux
Découragé	Soucieux
Déprimé	Nostalgique

Je les ressens dans mon corps sous forme de sensations, tensions, chaleur, douleurs...



DÉGOÛT

J'ai des hauts le cœur	
Dégoûté	Incommodé
Désabusé	Nauséux
Écoeuré	Révolté



COLÈRE

Agacé	Frustré
Contrarié	Furieux
Exaspéré	Irrité
Fâché	Mécontent



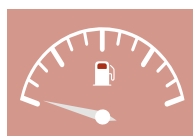
PEUR

Apeuré	Inquiet
Angoissé	Mal à l'aise
Choqué	Stressé
Effrayé	Tracassé

Comme des voyants lumineux sur le tableau de bord d'une voiture, mes émotions sont les indicateurs de mes besoins.



Quand je ressens
une émotion agréable,
j'ai un besoin qui est rempli.



Quand je ressens
une émotion désagréable,
j'ai un besoin qui est vide.

Il est important que je prenne soin de mes besoins avant que mon réservoir intérieur ne soit complètement vide. Il est de ma responsabilité de prendre soin de mes besoins.

Comment faire ?

1. Je nomme mon émotion :

.....

.....

2. Je trouve mon besoin derrière mon émotion.

Voici une liste de besoins fondamentaux pour t'aider :

SURVIE :

abri, air, évacuation, hydratation, lumière, mouvement, nourriture, repos, respiration, etc.

SÉCURITÉ :

aide, confiance, harmonie, paix, protection, réconfort, respect du rythme, etc.

LIBERTÉ :

autonomie, choix de ses valeurs, opinions, rêves, expression, spontanéité, libre arbitre, etc.

RÉCRÉATION :

défolement, détente, humour, jeu, ressourcement, etc.

IDENTITÉ :

affirmation de soi, authenticité, confiance en soi, etc.

ACCOMPLISSEMENT :

apprentissage, beauté, créativité, évolution, inspiration, spiritualité, etc.

RELATION AUX AUTRES :

amour, appartenance, attention, chaleur humaine, compagnie, contact, délicatesse, honnêteté, intimité, partage, proximité, respect (de soi, de l'autre, de l'environnement), sincérité, etc.

PARTICIPATION :

contribuer au bien-être (de soi, de l'autre), cocréation, coopération, connexion, etc.

SENS :

clarté, cohérence, comprendre, signification, etc.

CÉLÉBRATION

appréciation, gratitude, partage (des joies et des peines), reconnaissance, faire le deuil (d'un être cher, d'un rêve, d'un projet), etc.

3. Je choisis une stratégie pour remplir mon besoin

1. J'exprime une demande à moi-même.
2. J'exprime une demande à quelqu'un.
3. Je fais une action.

ATTENTION :

Une demande est différente d'une exigence
Une stratégie est différente d'un besoin

Il existe de nombreuses stratégies pour remplir un même besoin.
Exemple : pour mon besoin de détente, je peux choisir de lire un livre allongé sur mon lit ou bien écouter de la musique ou encore d'aller me promener au grand air.

4 . Je lis cet exemple.

Ma situation : Dans la cour de récréation, un élève qui court me bouscule.

Mon émotion : Je me sens contrarié.

Mon besoin : J'ai besoin de sécurité.

Ma stratégie : Je demande ma meilleure amie si elle veut bien m'accompagner au CDI pour le restant de la récré.

5. À moi de jouer !

Ma situation :

.....

Mon émotion :

.....

Mon besoin :

.....

Ma stratégie choisie :

.....

Si la stratégie choisie ne réussit pas à remplir mon besoin,
je peux en imaginer une autre...

Le jeu du blason

OBJECTIF DE L'ATELIER : faire un premier bilan de tes envies

MA DEVISE

CE QUE J'AIME FAIRE DANS LA VIE

CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI

CE QUE JE SAIS FAIRE ET QUE JE FAIS BIEN

CE QUE J'AIMERAIS RÉALISER, MES RÊVES

LE VERBE QUI ME DÉCRIT BIEN

À LA RECHERCHE DE MON IKIGAÏ !

OBJECTIF DE L'ATELIER :

te permettre
de mieux te connaître
et d'identifier tes centres
d'intérêt pour avancer
dans ton projet d'avenir.



L'iki... quoi ?

L'ikigaï est une philosophie de vie japonaise qui consiste à trouver un équilibre dans sa vie. Iki signifie « vivre » et gaï signifie « raison ». Il s'agit donc de trouver sa raison de vivre.

ZONE ROSE :
quelles sont tes activités préférées ?

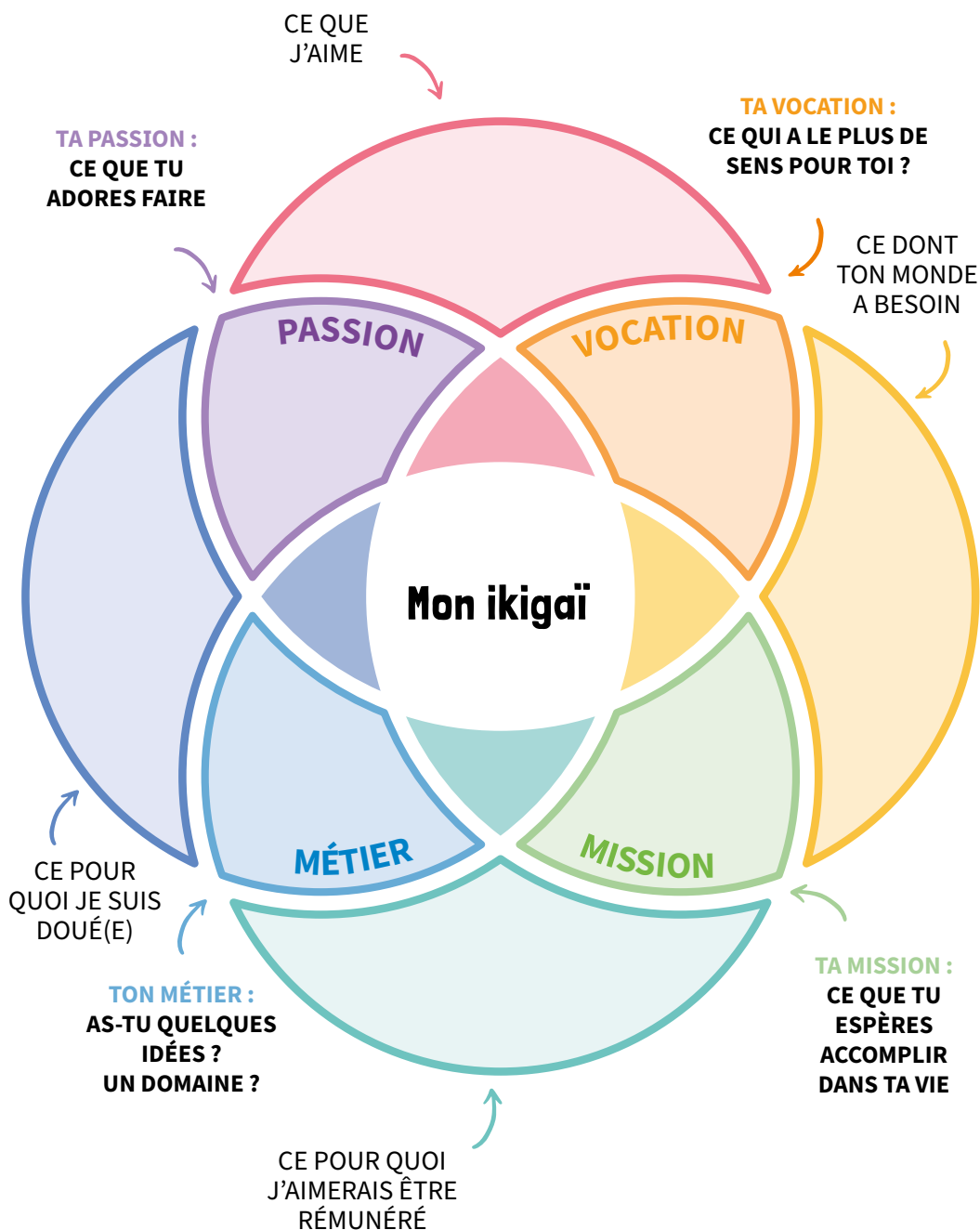
ZONE BLEUE :
as-tu des talents ?

ZONE JAUNE :
qu'est ce qui est important dans la vie ?

ZONE VERTE :
quelles activités aimerais-tu faire dans ton métier ?

Mes mots clés : quels sont les mots que tu as le plus écrit ?

-
-
-
-



Déclenche ta motivation

OBJECTIF DE L'ATELIER : chercher ce qui te motive dans tes activités.
Remplis le tableau ci-dessous.

	Figure légendaire Personne fictive ou réelle qui t'inspire
Nom de mon personnage	
Pourquoi je l'aime	
Une chose qu'il/elle fait qui me plaît	
Quelles sont ses qualités ?	

Quels métiers pourrais-tu lui proposer et pour quelles raisons ?

.....

.....

.....

.....

.....

Mon ressenti à la fin de cet exercice :

.....

.....

.....

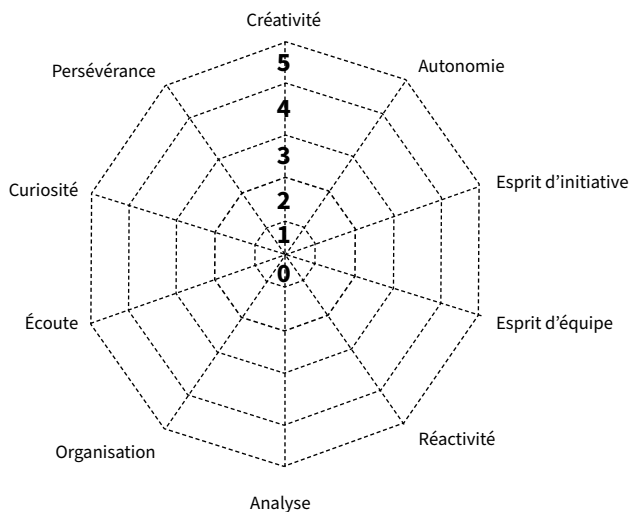
.....

Je joue avec mes compétences

Entoure les 5 qualités qui te correspondent le plus.



Note sur une échelle de 1 à 5 les compétences suivantes.



J'EXPLORE LES MÉTIERS !



À la découverte des métiers !

« BIENVENUE À BORD
DU TOUR DES MÉTIERS 77 !
TU TROUVERAS DIFFÉRENTS ESPACES À
DÉCOUVRIR. »

J'ai participé à l'atelier :

.....

IDENTIFIANT :

MOT DE PASSE :

Liste des métiers qui te plaisent

1.

2.

3.

4.

5.

Je découvre les métiers

1. JE DÉCOUVRE LE MÉTIER DE

Ce qui me plaît dans ce métier :

.....

.....

Ce qui me plaît moins dans ce métier :

.....

.....

2. JE DÉCOUVRE LE MÉTIER DE

Ce qui me plaît dans ce métier :

.....

.....

Ce qui me plaît moins dans ce métier :

.....

.....

3. Je découvre le métier de

Ce qui me plaît dans ce métier :

.....

.....

Ce qui me plaît moins dans ce métier :

.....

.....



Joue avec les métiers

J'AI DÉCOUVERT L'ATELIER :

Ce que je retiens

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'AI DÉCOUVERT L'ATELIER :

.....

Ce que je retiens

.....

.....

J'AI DÉCOUVERT L'ATELIER :

.....

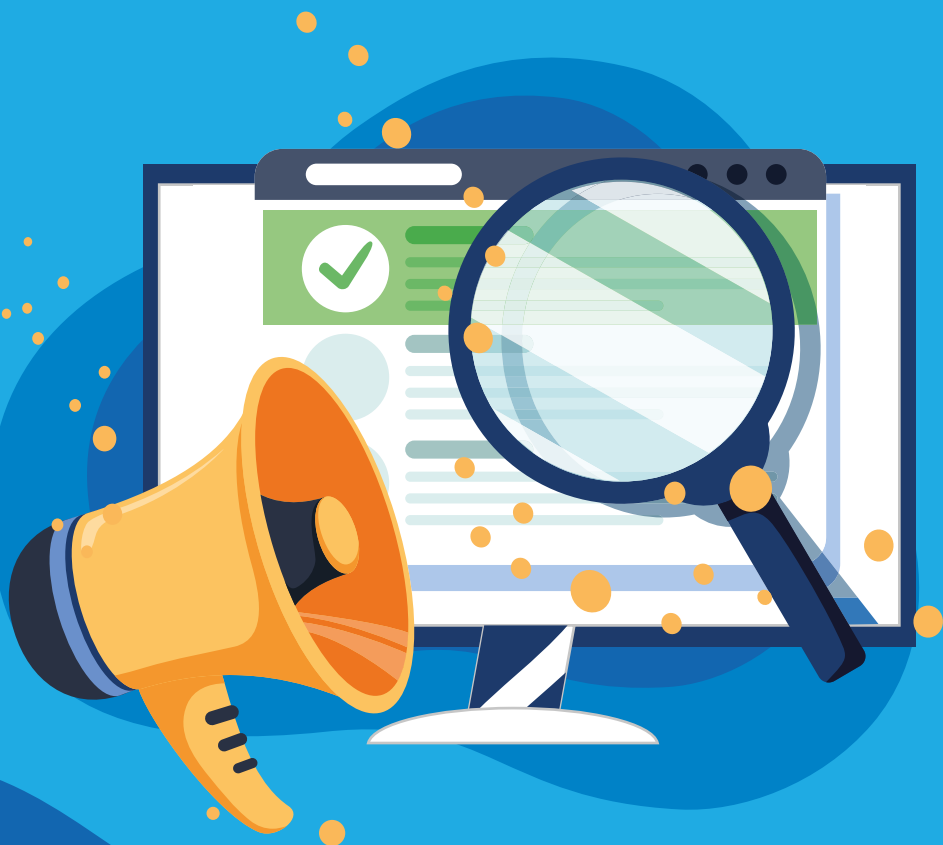
Ce que je retiens

.....

.....



JE M'INFORME !



Le monde des possibles

L'apprentissage, qu'est-ce que c'est ?

L'apprentissage ou l'alternance, c'est apprendre un métier en travaillant dans une entreprise **tout en suivant des cours à l'école.**

Quelques informations :

- Les **frais de formation sont pris en charge.**
- Tu peux **acquérir une première expérience professionnelle.**
- L'apprentissage est **accessible de 16 à 29 ans.**
- Tu **reçois un salaire**, qui dépend de ton âge et de ton niveau.

Le stage, de quoi parle-t-on ?

Faire un stage, c'est découvrir un métier en passant quelques jours ou semaines dans une entreprise.

Quelques bons conseils :

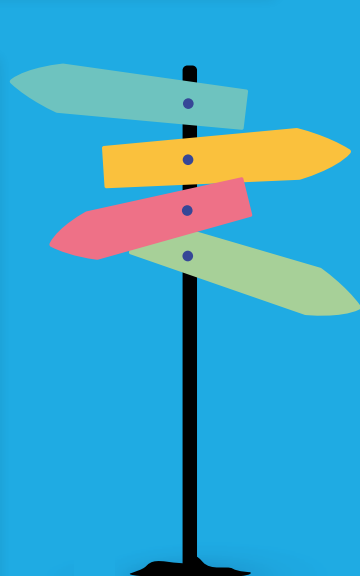
- Anticipe ton besoin de stage et commence à chercher tôt.
- Parle-en à ton entourage : ils connaissent peut-être une entreprise qui cherche un stagiaire.
- Pendant le stage, pense à prendre des notes et à poser des questions : tu apprendras plus facilement !

L'enquête métier !

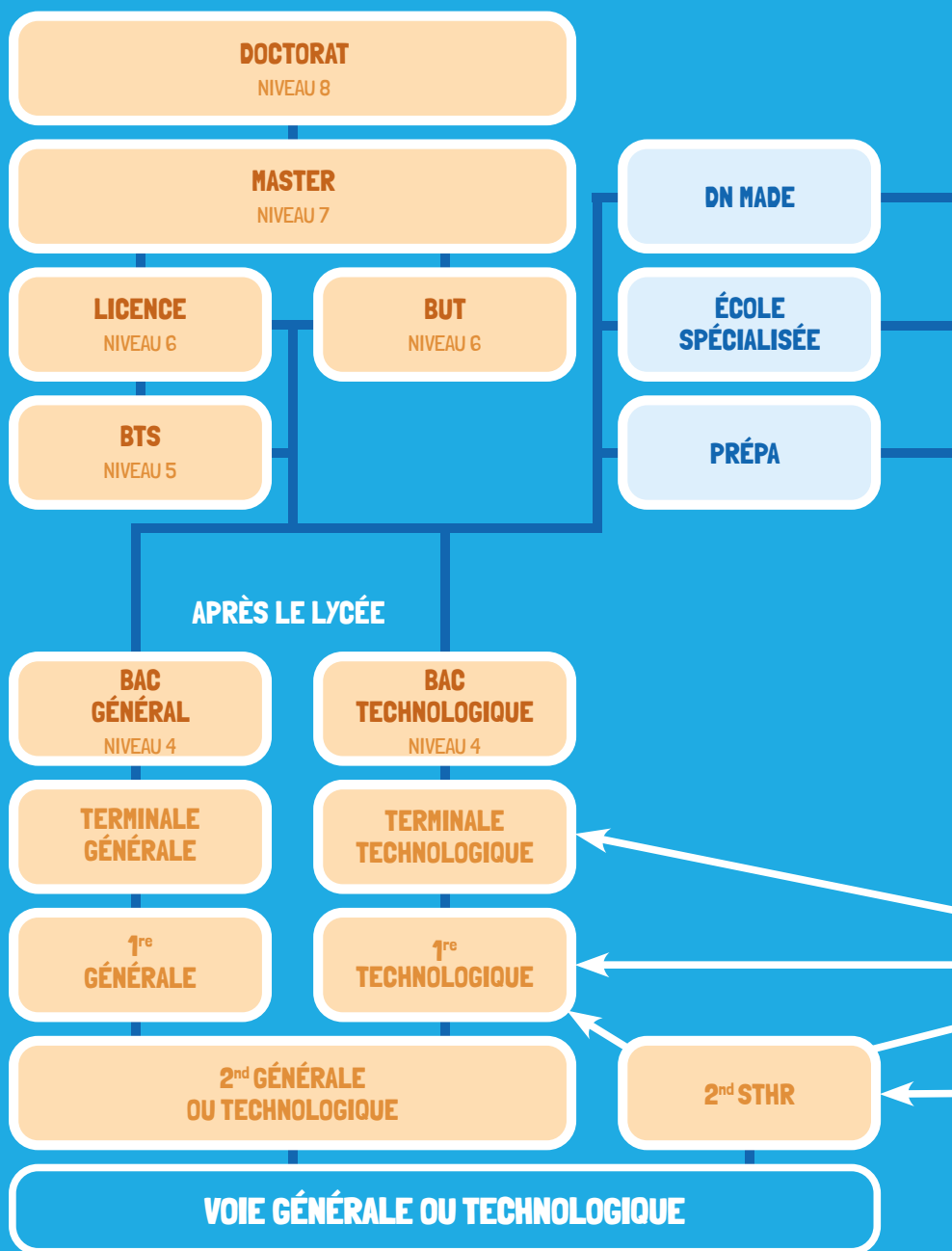
Le meilleur moyen de se faire une idée !

C'est une démarche qui consiste à **interviewer un professionnel** pour mieux comprendre son métier : ce qu'il fait, son quotidien, ses études, etc.

1. Choisis un métier qui t'intéresse.
2. Trouve une personne qui exerce ce métier.
3. Prépare des questions (sur les tâches, les horaires, les études, etc.).
4. Réalise l'entretien (en face à face, par téléphone ou en ligne).
5. Prends des notes (ou enregistre, avec son accord).
6. Fais un compte rendu pour résumer ce que tu as appris.



Je me renseigne sur les filières



PASSERELLES

BMA : Brevet
des métiers d'art

BPA : Brevet
professionnel agricole

BTM : Brevet
technique des métiers

BTS : Brevet de
technicien supérieur

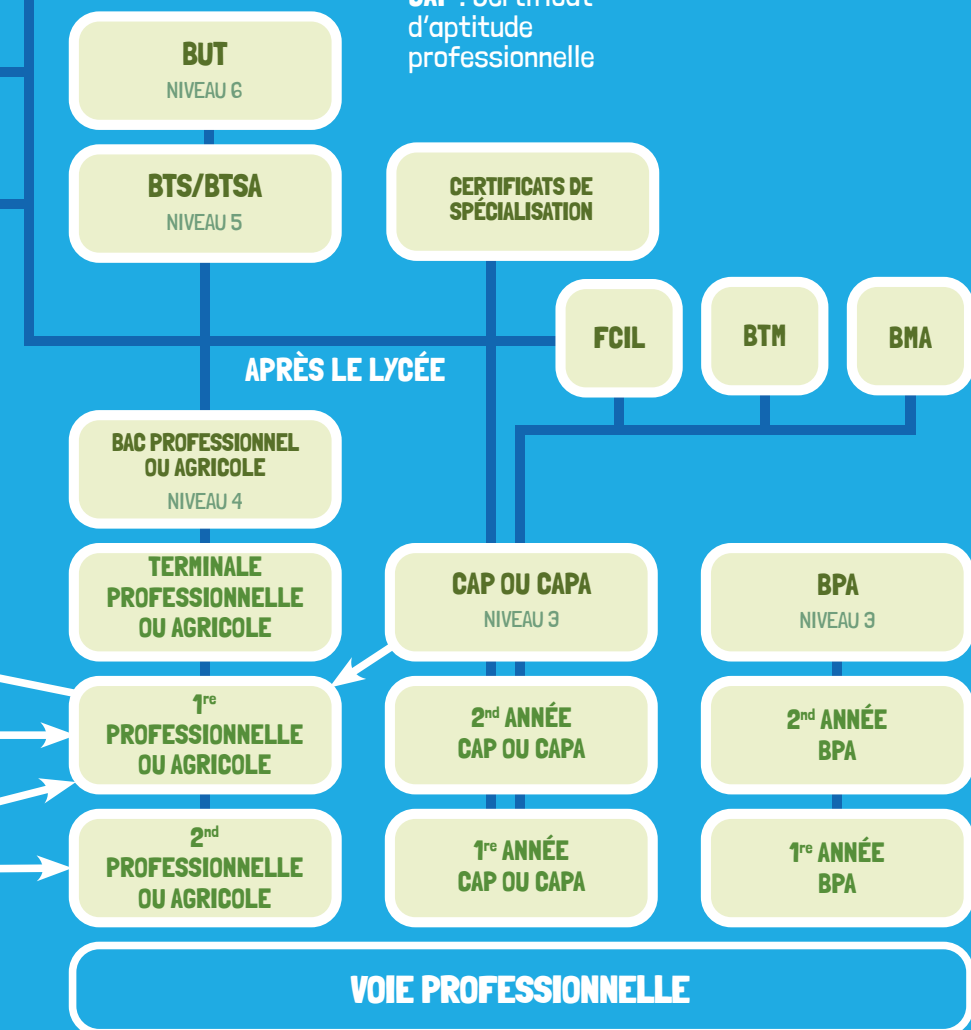
BUT : Bachelor
universitaire
de technologie

CAP : Certificat
d'aptitude
professionnelle

CAPA : CAP Agricole

DN MADE :
Diplôme national
des métiers d'art
et du design

FCIL : Formation
complémentaire
d'initiative locale



J'anticipe mon année

OCTOBRE
DÉCEMBRE



Le temps de réflexion

- Informe-toi précisément.
- Rencontre des professionnels de l'orientation.
- Note les dates butoirs et les conditions d'admission.

JANVIER
MARS



Le temps de dialogue

- C'est le moment de remplir tes choix d'orientation.
- Échange avec tes proches. Aie plusieurs options.

MAI
JUIN



Le temps du choix

- Formule tes demandes d'admission pour les formations et les établissements.
- Inscription définitive dans un établissement.

Note ici ce que tu ne veux pas oublier :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je trouve du soutien

Les partenaires utiles

Tu te demandes quoi faire plus tard ? Ces structures peuvent t'aider à mieux connaître les métiers, les formations et t'accompagner dans tes choix. N'hésite pas à leur poser tes questions !



Des aides pour construire ton projet si tu as un handicap

Certaines structures sont là pour t'accompagner dans la découverte des métiers et t'aider à trouver des solutions adaptées.



JE PRENDS MON ENVOL !



Le soleil

= ce qui me motive



Mon projet

La nacelle

= les compétences
que j'ai déjà

Le cordage

= les formations
visées

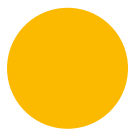
Les sacs

= les choses qui
me restent à faire

**Le cordage
d'amarrage**

= ce qui me freine
dans mon projet

Je résume mon projet métiers



.....

.....

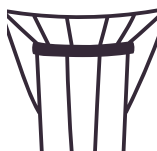
.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

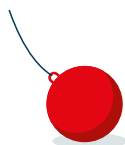
.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....

Et maintenant, à ton Tour !

J'ESPÈRE QUE L'AVENTURE DU TOUR DES MÉTIERS 77,
T'A PERMIS D'Y VOIR PLUS CLAIR !

MAINTENANT, TU AS TOUS LES OUTILS EN MAIN POUR T'AIDER DANS TON
ORIENTATION PROFESSIONNELLE.

Le tour des Métiers

**Le parcours professionnel n'est pas figé,
à toi de créer le chemin qui te plaît**