

ORIENTATION ET FORMATION

Décembre 2020

Avant de vous lancer dans le choix d'une filière de formation, il faut déjà construire pas à pas votre projet d'orientation. Vous avez besoin de pistes et de conseils...**SIJ** vous accueille pendant le confinement :

SIJ Centre-ville

6 allée des Maraîchers
du lundi au vendredi
de 10h à 13h et de 14h à 18h

Pour prendre rdv :

01 47 72 35 73

Sur nos horaires d'ouverture.



Pour venir vous devez **obligatoirement** vous munir d'une attestation de déplacement dûment complétée, sur papier ou téléchargée sur leur téléphone mobile, en ayant coché le motif : « convocation judiciaire ou administrative et pour se rendre dans un service public. »
Merci de respecter votre horaire de RDV. Si vous faites partie des personnes à risque, restez chez vous.

1^{ERE} ÉTAPE : MIEUX SE CONNAITRE

Pour cela, il faut commencer par connaître qui l'on est, savoir ce que l'on aime ou ce que l'on n'aime pas, afin de mieux se rendre compte de ce qui nous correspond.

On adore 

Le plus simple : faire les tests [Oriane.info](#) ou de [Studyrama](#) qui sont très complets

2^{EME} ÉTAPE : FAIRE DES LIENS

Recherchez les métiers en relation avec vos goûts. Le [quiz de l'Onisep](#) peut vous aider à cerner vos centres d'intérêt et à découvrir les professions dans lesquelles vous pourriez vous épanouir.



Pour compléter vos recherches, le site du CIDJ peut vous aider à choisir en vous présentant des [métiers classés](#).

Retrouvez les fiches métiers, les vidéos et encore plus dans [nos structures à Suresnes](#).



Pour des pistes supplémentaires, vous pouvez également interroger vos proches (amis, famille, enseignants) sur la manière dont ils vous voient et dont ils imaginent la suite de votre parcours.

Dans ces démarches, vous pouvez être accompagné par un Psychologue de l'Éducation Nationale dans votre établissement scolaire ou au [Centre d'Information et d'Orientation](#) (CIO) de votre secteur mais aussi en ligne : [Mon orientation en ligne](#).

3^{EME} ÉTAPE : MENER L'ENQUÊTE

Allez interroger les professionnels pour qu'ils vous parlent de leur métier, les étudiants et les écoles sur leurs formations.

Les professionnels

On adore 

[JobIRL](#) et [Myfuture](#) les deux sites incontournables pour les jeunes de 14-25 ans !
Gratuits, ces sites, plein de ressources, permettent de contacter des professionnels, d'échanger avec eux, de visionner des reportages sur les métiers et des possibilités de stages.

Les écoles

Certaines proposent des visites virtuelles de leurs locaux, d'autres répondent à toutes vos questions via chat ou par mail.



Les salons virtuels

Vous pouvez participer aux salons sur internet organisés par **l'Étudiant**, **Studyrama** et **le CIDJ**. L'Onisep vous propose son **kit** pour préparer ces visites.



Les stages

Le meilleur moyen pour partager le quotidien de professionnels et conforter votre projet d'orientation !

Les conseils de **l'Onisep** ne sont pas réservés aux élèves de 3^{ème} !

4^{ÈME} ÉTAPE - FAIRE UN CHOIX

Collégien - orientation après la 3^{ème}

Choisir une voie de formation, c'est aussi choisir la façon de se former. Découvrez **toutes les options** qui s'offrent à vous.

Lycéen - spécialités pour le bac

Durant votre année de seconde, vous devrez choisir, parmi les **12 enseignements de spécialités** proposés, les 3 que vous suivrez en classe de première (vous en conserverez 2 en terminale).

Pour vous aider à faire un choix, ce **test** vous indiquera les trois spécialités qui pourraient vous correspondre.

Lycéen – après le bac

Connaître les **étapes** pour votre parcours vers l'enseignement supérieur.

Étudiant - se réorienter

Si vous avez décroché de la formation choisie au départ, sachez que les universités proposent de nombreuses **possibilités de rebond** en cours d'année pour vous permettre de préparer l'année suivante.

Jeune non diplômé - retour en formation

Vous êtes âgé de 16 à 25 ans et avez quitté l'école sans diplôme, vous pouvez bénéficier du droit au retour en formation.

Contactez la mission locale de votre secteur. Vous pouvez également en discuter avec un conseiller d'orientation : **Mon orientation en ligne**.



SE FORMER GRATUITEMENT EN LIGNE

MOOC

Pour compléter vos enseignements scolaires, vous pouvez vous former dans des domaines variés grâce aux MOOC (massive open online course, en français formation en ligne ouverte à tous). Ces cours sont souvent gratuits et certaines formations sont certifiantes :

- **My Mooc** un vaste catalogue de MOOC (en français, anglais et chinois) issus de 550 établissements prestigieux.



- **Fun Mooc** propose un vaste catalogue de cours avec des thématiques variées et d'actualité. Le catalogue est composé de cours principalement conçus par des professeurs d'universités et d'écoles françaises et par leurs partenaires académiques internationaux. Il y en a même sur **l'orientation** et l'aide à l'entrée dans l'enseignement supérieur.

Développement vos compétences

Si vous avez besoin de développer des compétences spécifiques, n'hésitez pas à consulter la **lettre de nouvelles de SIJ sur la recherche de jobs**