

Le Guide

de l'exploration professionnelle



à vous
le sup'

Intro

Tu te questionnes sur ton avenir professionnel ?

Ce guide est là pour t'aider à y voir plus clair. Explore une variété de métiers et de secteurs économiques pour découvrir ce qui te correspond. Apprends à réaliser des enquêtes métiers et prends conscience de l'importance de la qualité de vie au travail à travers des activités pratiques. Ton avenir est entre tes mains : découvre toutes les opportunités qui s'offrent à toi !



À vous le sup est une plateforme d'information dédiée à l'accompagnement des lycéens et de leurs familles dans leur transition vers l'enseignement supérieur. Elle propose des ressources variées pour comprendre les formations, les parcours possibles, et les étapes essentielles de l'orientation.

- Vidéos et émissions pour explorer des thématiques liées aux études supérieures
- Guides pratiques sur les démarches d'orientation et la transition lycée-université
- Informations sur les événements comme les soirées parents-lycéens ou les journées d'immersion
- Replay des conférences pour approfondir certains sujets spécifiques

C'est une ressource clé pour éclairer les choix d'orientation et mieux comprendre les exigences et opportunités de l'université.

Sommaire

Pour t'aider à explorer le monde professionnel et à prendre des décisions éclairées pour ton avenir, nous avons structuré ce guide en plusieurs sections. Voici les thèmes que nous allons explorer ensemble :



I. Explorer les Métiers

Découvre comment identifier les métiers qui te plaisent et qui correspondent à tes préférences professionnelles à travers un processus en 7 étapes.

II. Découvrir les Secteurs d'Activités

Apprends à regrouper, trier, rechercher et synthétiser les informations sur différents secteurs d'activité pour mieux les comprendre.

III. Comprendre les Secteurs Économiques

Différencie les divers secteurs économiques et explore leurs caractéristiques distinctives pour éclairer tes choix.

IV. Qualité de Vie au Travail

Apprends la distinction entre qualité de vie et conditions de travail, et découvre comment créer ton job de rêve en tenant compte de ces aspects essentiels.

V. Poser des Questions et Réaliser une Enquête Métier

Acquiers une méthodologie pour poser des questions pertinentes et réaliser efficacement une enquête métier, en t'encourageant à créer la tienne.

Ces thèmes t'aideront, à travers une exploration approfondie du monde professionnel, à prendre des décisions éclairées sur ton avenir. Prêt à explorer toutes les opportunités qui s'offrent à toi ?

Explore les métiers

04



7 étapes pour identifier les métiers qui te plaisent et explorer tes préférences professionnelles.

1

Parcours la liste de métiers .

2

Ajoute tous les métiers auxquels tu penses et qui ne sont pas inscrits dans cette liste. Note-les à la fin de la liste.

3

Barre les métiers que tu n'envisages absolument pas.

4

Entoure les métiers qui te plaisent ou que tu envisagerais.

Agriculteur / Œnologue / Maraîcher / Éleveur /
Peintre en bâtiment / Comédien / Architecte /
Pianiste / Scénariste / Banquier / Actuaire /
Auditeur / Courtier / Analyste / Vendeur /
Agent d'entretien / Caissier / Responsable
d'une centrale d'achat / Acheteur / Directeur
commercial / Journaliste / Publiciste /
Community manager / Rédacteur web /
Infographiste / Maçon / Charpentier /
Électricien / Plombier / Géomètre / Professeur
de mathématiques / Formateur d'adultes /
Éducateur spécialisé / animateur de jeunes
enfants / Documentaliste / Ingénieur écologue
/ Hydrologue / Conseiller d'orientation /
Technicien réseau / Analyste financier /
Comptable / Trésorier / Contrôleur / Fiscaliste
/ Consultant en marketing / Développeur Web
/ Ingénieur du son / Administrateur / Data
analyst / Concepteur designer / Médecin
généraliste / Infirmier / Psychologue /
Kinésithérapeute / Orthophoniste / Notaire /
Juriste / Avocat / Entraîneur sportif /
Animateur de loisir / Guide nature / Coach
sportif / Agent immobilier / Directeur /
Concierge / Logisticien Conducteur / Pilote de
ligne / Technicien de laboratoire /

.....

.....

.....

.....

5

05

Prends un moment pour réfléchir et écrire quelques lignes sur les raisons pour lesquelles tu as barré certains métiers.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6

Classe les métiers restants dans des groupes par thématique (Métiers de la Santé, Métiers Manuels, Métiers de l'Éducation)

Groupe 1

Mots-clés

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mots-clés

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Groupe 2

.....

7

Pour chaque groupe, ajoute des mots clés (par exemple, pour "Métiers de la Santé", des mots clés pourraient être : soins, patients, hôpital, précision, empathie...)

Groupe 3

Mots-clés

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Découvrez les secteurs activités

06

Arts, culture

**Agriculture,
agroalimentaire,
environnement**

**Bâtiment,
travaux publics**

**Commerce,
gestion,
économie,
management**

**Droit, sciences
politiques,
sécurité**

**Enseignement,
formation**

**Hôtellerie,
restauration,
tourisme**

Industrie

**Information,
communication**

**Lettres, langues,
sciences
humaines**

**Transport
logistique**

Santé

Sciences

Social

Sport, animation

A toi de jouer

07

1

Entoure le secteur d'activité que tu connais le moins.

2

Choisis trois secteurs qui t'intéressent le plus et classe les ci-dessous :

.....

.....

2	1	3
<i>Mon top 3</i>		

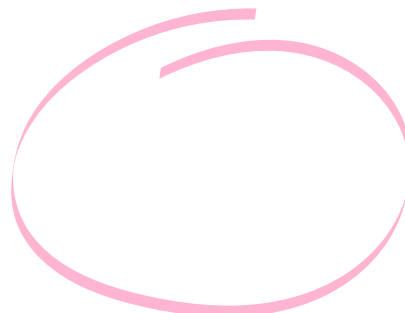
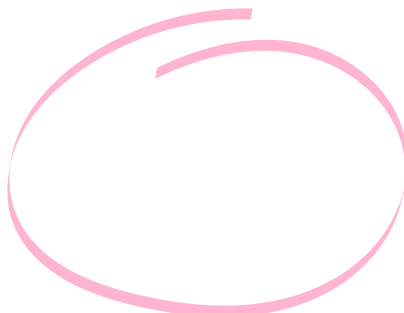
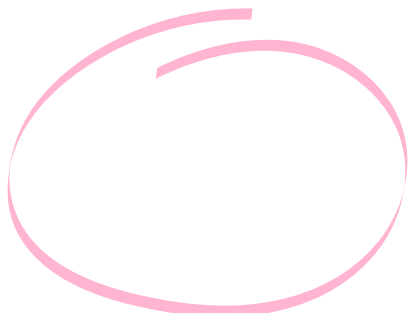
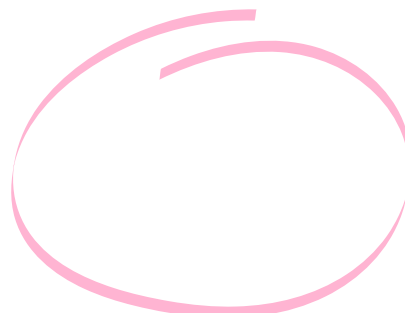
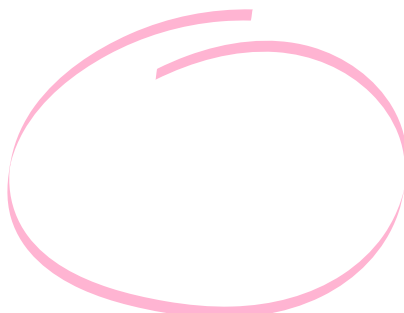
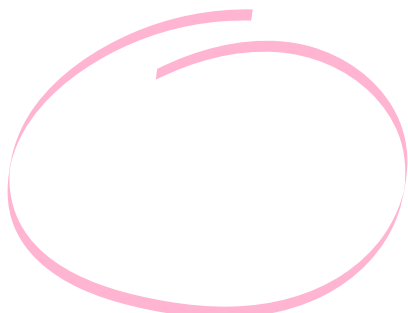
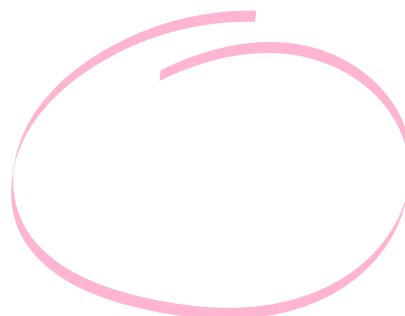
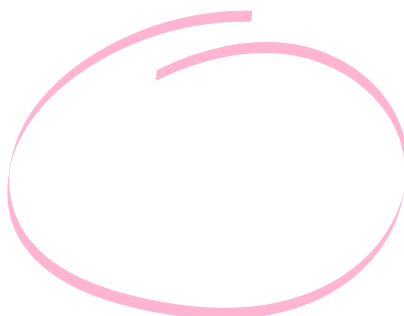
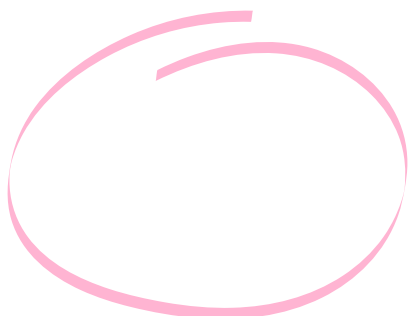
3

Pour le secteur que tu connais le moins :

Fais une recherche rapide et écris trois faits intéressants que tu as découverts.

4

Pour chacun des trois secteurs qui t'intéressent : Note trois raisons pour lesquelles ce secteur t'attire.

Secteur 1**Secteur 2****Secteur 3**

5

Pour le secteur que tu connais le moins et pour chacun de tes trois secteurs d'intérêt : Crée une fiche récap

Tu trouveras sur la page précédente un exemple de fiche.

6

Présente ton Top 1 : Prépare une présentation de 1 minute pour ton secteur préféré : Pourquoi ce secteur t'attire et ce que tu as appris.

Fiche Secteur

Exemple de fiche :

Nom du secteur : Communication et Média

Description courte :

Ce secteur englobe toutes les activités liées à la création, la production et la diffusion de contenus d'information et de divertissement.

Métiers Typiques :

Journaliste, Chargé de communication, Publicitaire, Producteur de contenu ...

Compétences requises

- Créativité.
- Compétences rédactionnelles.
- Maîtrise des outils de communication.
- Sens de l'organisation.

Pourquoi ce métier m'intéresse ou pas

Il m'intéresse parce que j'aime créer du contenu et partager des informations avec un large public.

Fiche Secteur

10

Nom du secteur :

Description courte :

Métiers Typiques :

Compétences requises

Pourquoi ce métier m'intéresse ou pas

Fiche Secteur

11

Nom du secteur :

Description courte :

Métiers Typiques :

Compétences requises

Pourquoi ce métier m'intéresse ou pas

Fiche Secteur

12

Nom du secteur :

Description courte :

Métiers Typiques :

Compétences requises

Pourquoi ce métier m'intéresse ou pas

Fiche Secteur

13

Nom du secteur :

Description courte :

Métiers Typiques :

Compétences requises

Pourquoi ce métier m'intéresse ou pas

Les secteurs économiques

Chaque métier et secteur d'activité appartient à l'un des trois grands secteurs économiques présentés ci-dessous. Un secteur économique regroupe des activités similaires. En 2020, la France a 28,5 millions d'emplois. La plupart sont dans le secteur tertiaire (79,6%), suivi par le secteur secondaire (18,2%) et le secteur primaire (2,1%).



Secteur Primaire :



Activités exploitant les ressources naturelles : agriculture, pêche, forêts, mines, gisements.

Exemples de Métiers : Agriculteur, pêcheur, bûcheron, mineur.



Secteur Secondaire :



Transformation des matières premières : industries manufacturières, construction.

Exemples de Métiers : Ouvrier, charpentier, mécanicien, électricien.



Secteur Tertiaire



Administration publique, enseignement, santé humaine, action sociale.

Exemples de Métiers : Fonctionnaire, enseignant, médecin, travailleur social.

A toi de jouer

15

A partir des définition pour chaque métier, indique dans quel secteur économique il se trouve : primaire, secondaire, tertiaire.

Métiers : Agriculteur

Cultive des plantes et élève des animaux pour produire de la nourriture.

Secteur d'activité :

Métiers : Ouvrier

Travaille dans une usine pour fabriquer des produits.

Secteur d'activité :

Métiers : Enseignant

Éduque et forme des élèves ou des étudiants.

Secteur d'activité :

Métiers : Médecin

Fournit des soins médicaux aux patients.

Secteur d'activité :

Métiers : Technicien en maintenance industrielle

Assure le bon fonctionnement des machines et équipements industriels.

Secteur d'activité :

Métiers : Commerçant

Vend des produits ou services aux consommateurs.

Secteur d'activité :

Métiers : Banquier

Offre des services financiers et conseille les clients sur la gestion de leur argent.

Secteur d'activité :

Métiers : Pêcheur

Capture du poisson et d'autres animaux marins pour la consommation.

Secteur d'activité :

Métiers : Constructeur

Participe à la construction de bâtiments et d'infrastructures.

Secteur d'activité :

Métiers : Chaudronnier

Fabrique et répare des structures métalliques.

Secteur d'activité :

Métiers : Mineur

Extrait des minéraux et autres ressources naturelles du sol.

Secteur d'activité :

Métiers : Chauffeur

Conduit des véhicules pour transporter des biens ou des personnes.

Secteur d'activité :

Métiers : Électricien

Installe et répare des systèmes électriques dans les bâtiments et infrastructures.

Secteur d'activité :

Métiers : Forestier

Gère et exploite les ressources forestières de manière durable.

Secteur d'activité :

Un secteur t'attire-t-il plus qu'un autre ? Pourquoi ?

Métiers : Vigneron

Cultive des vignes et produit du vin.

Secteur d'activité :

Maintenant que tu as classé les métiers dans les différents secteurs économiques, prends un moment pour réfléchir aux questions suivantes :

Qu'as-tu appris sur les secteurs d'activité en faisant cet exercice ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Corrections

Constructeur	Industrielle	Primaire
Chauffeur	maintenance	Vigneron
Commerçant	Technicien en	Milneur
Banquier	Électricien	Forestier
Enseignant	Chaudronnier	Pêcheur
Médecin	Ouvrier	Agriculteur
Tertiaire	Secondaire	

La qualité de vie au travail

Le travail rythme notre vie et nous procure de nombreux avantages : apprentissage, développement personnel, relations sociales et rémunération. Pour un employé à temps plein, cela représente plus de **1600 heures par an**, d'où l'importance de s'épanouir au sein de son entreprise.

On entend souvent parler de qualité de vie au travail (QVT) et conditions de travail mais y'a t-il une nuance ? Si les deux termes sont souvent employés ensemble, il est important de les distinguer.

Les **conditions de travail** se concentrent sur les aspects concrets de l'environnement de travail :

- Aménagement des postes (ergonomie, sécurité...)
- Horaires de travail (temps de travail, pauses...)
- Charge de travail
- Rémunérations et avantages sociaux
- Risques professionnels (physiques, chimiques, psychosociaux...)

La **qualité de vie au travail** (QVT) va au-delà et prend en compte le bien-être des salariés (physique, mental et social) au travail. Elle s'intéresse à leur perception du travail et à son impact sur leur vie personnelle.

La QVT englobe donc les conditions de travail, mais aussi d'autres aspects :

- Intérêt et stimulation au travail
- Autonomie et responsabilisation
- Relations sociales et communication
- Reconnaissance et valorisation du travail
- Équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

A toi de jouer

19

Imagine ton "job de rêve"

dessine-le ou décris-le en détail.

Pour t'aider, réfléchis aux éléments suivants:

Lieu de travail: Où se situe ton job de rêve? Dans quel type de cadre?

.....

.....

.....

Matériel et outils: De quels outils et matériels as-tu besoin pour travailler?

.....

.....

.....

Organisation du travail: Comment s'organise ta journée de travail? Quelles sont tes missions?

.....

.....

.....

Relations de travail: Avec qui travailles-tu? Comment sont tes relations avec tes collègues et tes supérieurs hiérarchique?

.....

.....

.....

Ambiance de travail: Quelle est l'ambiance générale de ton job de rêve?

.....

.....

.....

Soit créatif, ne te limite pas aux réalités du monde du travail actuel.



Mon Job de rêve



**Imagine ton futur métier ou ton
domaine idéal...
maintenant, laisse parler ta créativité
!**

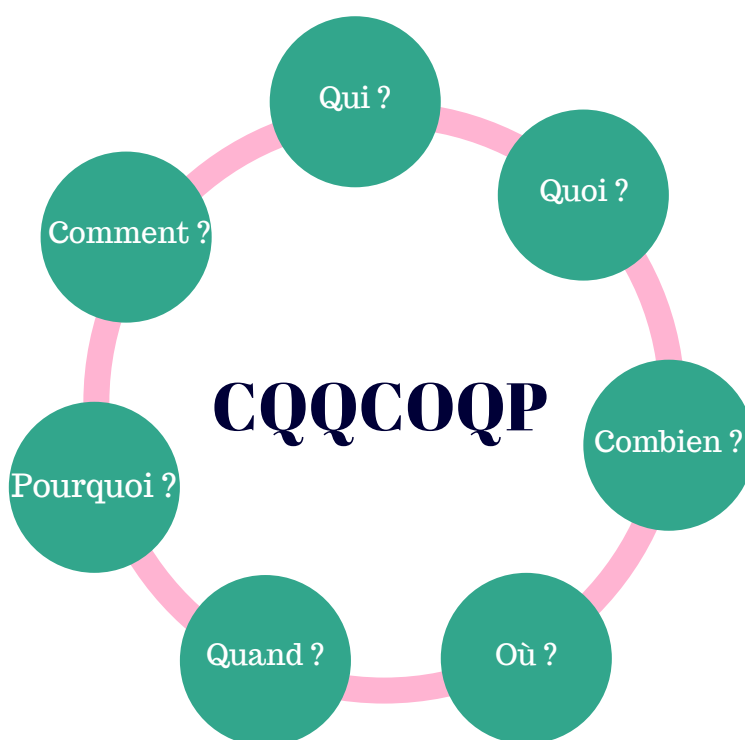
**Dessine, colle, colorie tout ce qui te fait
penser à ce job : outils, lieux,
personnes, activités...**

**Ajoute des mots-clés ou des phrases
qui décrivent ce que tu aimerais
vraiment y faire.**

**N'hésite pas à mélanger images,
couleurs et textes : ce mood board,
c'est ton univers pro à toi.**

Poser des Questions

Pour développer des questions structurées lors d'enquêtes métier, adoptez la règle du **CQQCOQP** afin de couvrir tous les aspects essentiels de manière exhaustive. Utilisez cette méthode pour orienter les questions lors d'entretiens avec des professionnels, des enseignants ou des étudiants.



- **Qui ?** : Qui sont les personnes importantes dans ce métier ?
- **Quoi ?** : Quelles sont les principales tâches et responsabilités de ce métier ?
- **Combien ?** : Combien de clients, de projets ou de ressources ce métier implique-t-il ?
- **Comment ?** : Comment ce métier est-il pratiqué ? Quels outils et méthodes sont utilisés ?
- **Où ?** : Où se pratique ce métier ? Quels sont les lieux de travail typiques ?
- **Quand ?** : Quelles sont les périodes de travail habituelles pour ce métier ?
- **Pourquoi ?** : Pourquoi les gens choisissent-ils ce métier ? Quelles sont leurs motivations et leurs passions ?

Ma grille

CQQCOQP

Choisis un métier ou une formation qui t'intéresse. Utilise les 7 questions-clés pour préparer ton entretien. Note ici tes propres formulations.

c

comment ?

.....

.....

q

qui ?

.....

.....

q

quoi ?

.....

.....

c

combien ?

.....

.....

o

où ?

.....

.....

q

pourquoi ?

.....

.....

p

pourquoi ?

.....

.....

Tu n'es pas obligé·e d'avoir une question par case dès le début.
L'idée, c'est de t'entraîner à couvrir plusieurs angles pour avoir une vision complète du métier.

Préparer l'entretien

24

Découvre le monde professionnel en interviewant des experts !

Ces entretiens te permettront de :

- **Confronter tes idées à la réalité** : Discute avec des passionnés, leaders inspirants et experts du secteur.
- **Explorer des parcours et des réalités quotidiennes** : Pas de langue de bois, seulement des expériences authentiques !
- **Affiner ton projet d'orientation** : Comprends mieux un métier, un secteur ou une entreprise pour prendre des décisions éclairées.

Comment trouver tes interlocuteurs

- **Élargis ton réseau** : Famille, amis, anciens élèves, associations étudiantes... de multiples pistes !
- **Utilise les ressources en ligne** : Sites d'entreprises, LinkedIn, annuaires professionnels... une mine d'informations !
- **Contacte les bons intermédiaires** : Chambres de commerce, salons professionnels, organismes relais... des contacts clés !

Prépare tes entretiens avec soin !

- **Introduction personnalisée** : Présente-toi, ton parcours et tes motivations.
- **Focalise tes questions** : Identifie les points essentiels et les hypothèses à clarifier.
- **Sois prêt·e à rebondir** : La persévérance et des arguments solides sont tes meilleurs alliés pour décrocher des entretiens.

N'oublie pas :

- **Respect** : Sois poli·e, ponctuel·le et reconnaissant·e de leur temps.
- **Écoute active** : Pose des questions pertinentes et sois attentif·ve aux réponses.
- **Exprime ta gratitude** : Remercie-les pour leur précieuse contribution à ton projet.

Interviewer un pro !

1 Qui pourrais-je contacter ?

Note ici au moins 3 personnes possibles :

Nom / fonction

Comment je peux le/la contacter ?

Pourquoi cette personne ?

2 Mon kit d'entretien

Ma phrase de présentation (rapide et efficace) :

➔ **Exemple :** "Bonjour, je m'appelle Léa, je suis en terminale et je m'intéresse aux métiers de la santé. J'aimerais échanger avec vous pour mieux comprendre votre métier."

.....

.....

??? 3 questions que je veux poser :

.....

.....

.....



Ce que j'espère apprendre :

.....

3 Mon plan d'action (checklist)

- ☐ J'ai choisi une personne à contacter
- ☐ J'ai préparé ma présentation et mes questions
- ☐ J'ai envoyé un message ou pris rendez-vous
- ☐ J'ai noté la date de mon entretien

A Toi de Jouer

Pour découvrir en profondeur un métier qui t'intéresse, utilise la règle **CQQCOQP** en créant ta propre grille d'interview. Voici quelques mots clés qui pourraient t'aider : parcours, compétences, conseils, opportunités, réseau, équilibre vie professionnelle et personnelle, réalité du métier, évolution, ressources, salaire.

Tu peux utiliser cet exemple pour t'inspirer et structurer tes questions :

Introduction :

Présente-toi brièvement.

Explique l'objectif de l'entretien.

- **Questions sur le Métier :**

Pouvez-vous décrire une journée type dans votre métier ?

Quelles compétences sont nécessaires pour ce métier ?

Qu'aimez-vous le plus dans votre travail ?

Quels sont les plus grands défis de votre métier ?

- **Questions sur les Études :**

Quelles études avez-vous suivies pour exercer ce métier ?

Quelles sont les formations recommandées pour ce métier aujourd'hui ?

- **Questions sur le Marché du Travail :**

Comment évaluez-vous le marché de l'emploi dans votre secteur ?

Quelles sont les tendances actuelles dans votre domaine ?

- **Questions Personnelles :**

Qu'est-ce qui vous a attiré vers ce métier ?

Quel conseil donneriez-vous à un lycéen intéressé par ce domaine ?

- **Conclusion :**

Remercie le professionnel pour son temps.

Demande s'il peut te recommander d'autres professionnels à interviewer.

Cela t'aidera à poser des questions pertinentes et à explorer tous les aspects importants d'un métier.

A Toi de Jouer

Utilise cette page pour préparer ta propre fiche. Ce travail est pour toi mais si tu as besoin d'en discuter n'hésite pas à te retourner vers une personne ressource, un parent, un enseignants, la psychologue de l'éducation nationale de ton lycée ...

Ce guide est là pour t'accompagner dans la découverte du monde professionnel et t'aider à construire ton chemin vers un avenir épanouissant. De plus, nous te fournirons des méthodes pratiques pour réaliser des enquêtes métiers, te permettant ainsi de prendre des décisions informées pour ton avenir professionnel.

Dans la même collection, retrouvez aussi :



**à vous
le sup'**



**Informations, conseils et accompagnement, orientation et réorientation.
Entretiens personnalisés.**

**Relais Orientation- Moulins/Lille – +33 (0)3 20 90 75 43 – RDC bât. C – 1
place Déliot 59000 Lille**

**Relais Orientation- Pont-de-Bois – +33 (0)3 20 41 62 46 – Maison de
l'étudiant, niv. forum – rue du Barreau 59653 Villeneuve d'Ascq**

**Relais Orientation- Cité scientifique – +33 (0)3 62 26 86 93 – Bât. SUP – av.
Carl Gauss 59650 Villeneuve-d'Ascq**

**Lundi, mardi : 13h30-17h / mercredi, jeudi : 9h-12h30 et 13h30-17h /
vendredi : 9h-12h30**

Par mail : orientation@univ-lille.fr