

# Apprendre à se connaître et se projeter

---

## S'affirmer progressivement



# Apprendre à se connaître et à se projeter

Vous souhaitez mieux vous connaître, mieux savoir qui vous aimeriez devenir : vous trouverez dans ce document différents supports pour vous aider. Le support « Mes précédents choix d'orientation » (1) vous aidera à analyser vos critères de choix lors de vos dernières décisions d'orientation. Un document d'analyse (2) et un document de synthèse (3) vous aideront à donner du sens aux documents « analyser ses expériences » et « s'imaginer dans le futur » que vous aurez renseignés.

## Liste des supports

**1/ Mes précédents choix d'orientation**

**2/ Support d'analyse**

**3/ Support de synthèse**

# Apprendre à se connaître et à se projeter

## 1 « Mes précédents choix d'orientation »

Remémorez-vous vos précédents choix d'orientation (de spécialité, de domaine, de discipline, d'option, de stage...) et essayez de définir quels éléments avaient été déterminants dans ces décisions. Ensuite, analyser ces critères de choix avec un recul critique.

<b>CHOIX D'ORIENTATION</b>	<b>CRITÈRES, INFLUENCES, DÉTERMINANTS AU MOMENT DU CHOIX</b>	<b>LES CRITÈRES QUE JE GARDERAI AUJOURD'HUI</b> Expliquez	<b>LES CRITÈRES QUE JE NE PRENDRAI PLUS EN COMPTE AUJOURD'HUI</b> Expliquez	<b>DE NOUVEAUX CRITÈRES QUE J'UTILISERAI AUJOURD'HUI</b> Expliquez

# Apprendre à se connaître et à se projeter

## 2 « Support d'analyse »

Relisez les documents que vous avez remplis et listez les éléments (items) qui vous ont plu, intéressé, en comptabilisant le nombre de fois où ils reviennent, ou en calculant le temps passé (occurrence). Plus le nombre ou le temps seront importants, plus il y aura de chance que cela corresponde à un intérêt fort, une valeur importante pour vous. Dans cette synthèse vous pourrez peut-être essayer d'opérer des regroupements pour définir des catégories plus larges et mettre en lumière d'autres intérêts ou valeurs. (Par exemple : « foot » et « basket » regroupés en « sport », « aide au devoir du petit frère » et « courses pour ma grand-mère » regroupés en « aide aux autres », ...). Si vous ne parvenez pas à élaborer cette synthèse, vous pourrez être aidé par Cap'Avenir, votre service d'orientation.

ITEM	OCCURRENCE

# Apprendre à se connaître et à se projeter

## 3 « Support de synthèse »

Utilisez le tableau ci-dessous pour garder une trace des différents éléments repérés grâce aux supports précédents.

<b>MES INTÉRÊTS</b> ce que j'aime, ce que j'aime faire	<b>MES VALEURS</b> ce qui est important pour moi	<b>MES ASPIRATIONS</b> ce à quoi j'aimerais arriver, ce que j'aimerais vivre dans mon futur	<b>MES ATOUTS</b> ce que je réussis, ce dont je suis fier, mes qualités...	<b>LES DÉTERMINANTS de mes choix</b> ce qui guide, influence mes décisions

Apprendre à se connaître et à se projeter

# Cap'Avenir

- 📍 20 avenue Le Gorgeu  
29 200 BREST
- ☎️ 02 98 01 63 17
- ✉️ [Cap-avenir@univ-brest.fr](mailto:Cap-avenir@univ-brest.fr)

Ouvert du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Suivez-nous sur les  
réseaux sociaux



🌐 Consultez notre site

<https://univ-brest.fr/cap-avenir/fr>

