

## MODULE : SE CONNAITRE

### Description

Le module « se connaître » questionne différentes caractéristiques de la personnalité de l'étudiant dans le but de faire un choix d'orientation qui lui ressemble.

### Compétences visées

S'approprier les éléments clés du bilan personnel qui impactent la construction du projet :

- Réfléchir sur soi à partir de ses expériences personnelles (histoire, atouts, valeurs, motivations, leviers, freins)
- Mettre en lien expériences, compétences et centres d'intérêt professionnels

### Mots clés :

Personnalité – Expérience – Centres d'intérêt – Valeurs – Compétences – Profil

### Consignes générales

- Visionnez la capsule d'introduction de présentation du module (objectifs et contenu) ;
- Réalisez les six exercices décrits dans le tableau suivant.

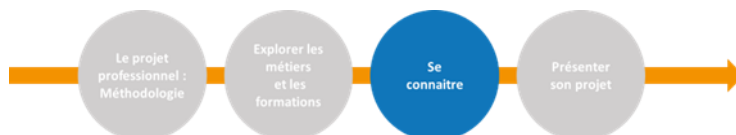
### Matériel spécifique à acquérir

Aucun

### Contenu du module

Contenu du module	Durée estimée	Modalité synchrone/ asynchrone / mixte
<b>Capsule vidéo : présentation du module</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Objectifs</li><li>• Exercices à réaliser</li></ul>	2 min 25	Asynchrone
<b>Exercice 1. Mon expérience forte</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier une expérience forte de mon parcours personnel</li><li>• Questionner cette expérience pour en faire ressortir les compétences, acquis, atouts que je peux mettre en valeur dans la présentation que je fais de moi-même</li></ul>	20 min	Asynchrone
<b>Exercice 2. Mes centres d'intérêts</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Découvrir l'approche RIASEC qui est composée de 6 profils d'intérêts</li><li>• Identifier les profils qui me ressemblent le plus</li></ul>	30 min	Asynchrone

# KIT ORIENTATION



<ul style="list-style-type: none"><li>Illustrer les profils retenus par des exemples tirés de mon parcours</li></ul>		
<b>Exercice 3. Mes traits de personnalité</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifier mes points forts et faiblesses en lien avec mon expérience personnelle.</li></ul> Identifier des axes d'amélioration.	30 min	Asynchrone
<b>Exercice 4. Mes compétences transversales</b> <ul style="list-style-type: none"><li>S'approprier la notion de « compétence transversale »</li><li>Identifier ses principales compétences transversales et les illustrer par des exemples tirés de mon parcours. Autrement dit, faire des liens entre « compétences » et « expériences » : « je sais faire <i>ceci</i> et je peux le démontrer au travers de telle expérience » ou bien « j'ai eu cette expérience et j'ai pu en apprendre <i>ceci</i> »</li><li>Observer que les compétences ne se développent pas uniquement au travers d'un emploi mais aussi au travers d'expériences bénévoles, scolaires, sportives, personnelles etc.</li></ul>	30 min	Asynchrone
<b>Exercice 5. Mes valeurs</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifier les valeurs qui influencent nos comportements dans la vie, dans le travail</li></ul> Illustrer ces valeurs à partir d'exemples concrets tirés de l'expérience	20 min	Asynchrone
<b>Exercice 6. La carte de mes atouts</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Présenter mes atouts personnels de façon synthétique en argumentant sur chaque point (expérience, trait de personnalité, compétence transversale, centre d'intérêt, valeur)</li></ul>	30 min	Asynchrone

## Ressources

- Pour les compétences transversales : liste de verbes d'action ;
- Pour les centres d'intérêts : liste de secteurs et métiers correspondant aux profils RIASEC.

## Évaluation

Dépôt de devoirs en PDF à commenter par l'enseignant.

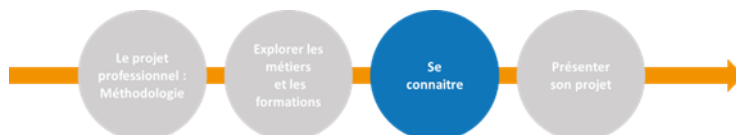
### 2 possibilités d'évaluation :

- Compléter et déposer les six exercices ;
- Ou déposer uniquement l'exercice 6 qui correspond à une synthèse des exercices 1 à 5.

## Repères méthodologiques / ce qu'il faut retenir

Concernant le contenu des exercices, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Chaque étudiant analyse son profil, à sa manière, tout en se basant sur des éléments concrets pour illustrer ses propos.

# KIT ORIENTATION



## Lien avec les autres modules

Le module « se connaître » permet aux étudiants d'identifier plus facilement des pistes d'orientation correspondant à leur profil et attentes. Cet approfondissement est réalisé dans le cadre du module « explorer les métiers et les formations ».

Le travail réalisé sert aussi de support à la présentation du projet personnel et professionnel à l'oral.

## Crédits :

Ont contribué à l'élaboration des ressources :

Auteurs	Équipes de production
Adeline ALVES DE SOUSSA, Psychologue de l'orientation, université d'Angers	Université d'Angers Université de Franche-Comté
Emmanuelle BORN, Ingénieure pédagogique, université de Franche Comté	Université Paris Cité Université Versailles Saint Quentin
Céline BOUVIER, MCU-PH Pharmacienne hygiéniste, université de Franche Comté	Université Paris Saclay

## Porteurs du projet



## Financeurs

