

SE PROJETER DU LYCEE VERS L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR

A travers cette activité, je travaille les compétences suivantes :

- Me connaître à travers mes points forts, loisirs et expériences
- Repérer mes compétences
- Vérifier la cohérence de mes projets de formations en lien avec les attendus ([Parcoursup](#)) des formations
- Apprendre à me valoriser
- Me préparer à la rédaction de ma rubrique « Activités et centres d'intérêt », de mes projets de formation motivé de Parcoursup et à la préparation du volet orientation du Grand oral en bac général.

Je fais l'inventaire de mon profil :

Points forts, loisirs, expériences	Compétences développées

Compétences : ensemble des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être pour réaliser des actions ou des tâches dans un contexte donné. Les compétences s'acquièrent dans tous vos cadres de vie : durant vos études, vos activités sportives, culturelles ou familiales, lors de stages ou de voyage par exemple.

SE PROJETER DU LYCEE VERS L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR

- **Un savoir** : connaissance acquise par l'apprentissage ou l'expérience. Par exemple : je connais (une langue étrangère, un logiciel ou un langage informatique, les règles du basket...)
- **Un savoir-faire** : expérience pratique qui témoigne de la maîtrise technique. Par exemple : je sais faire (m'exprimer en public, concevoir un programme informatique, faire une recherche documentaire, rédiger un argumentaire...)
- **Un savoir-être** : façon d'être, lié à l'attitude ou aux valeurs. Par exemple : je suis (curieux, autonome...)

Pour tester mes connaissances sur les compétences, je peux faire un petit quiz en cliquant [ici](#)

ANNEXE 1 : QUELQUES EXEMPLES DE COMPÉTENCES

- Aptitudes en expression écrite et orale en français ou dans une ou plusieurs langues étrangères
- Compétences en bureautique et en informatique (préciser)
- Créativité
- Capacités à communiquer, à s'exprimer clairement, à argumenter
- Réactivité face à une demande ou une urgence.
- Travail en équipe : capacités à coopérer, à travailler en équipe, sens de l'écoute
- Encadrement de personnes : compétences à gérer un groupe, capacités de décision, capacité à fédérer ou encore à s'exprimer et à faire face aux imprévus
- Capacité à prendre des initiatives.
- Sens des responsabilités (avoir les bons gestes et réflexes afin d'éviter les risques par exemple).
- Capacité à maintenir une attention dans la durée.
- Capacité à maîtriser ses émotions, à gérer le stress et à prendre du recul.
- Capacité à s'adapter facilement à une nouvelle situation
- Capacités d'organisation (rigueur, planification, gestion, priorisation...)
- Capacité à être autonome
- ...

Je confronte les attendus nationaux de la formation envisagée et je repère mes compétences les plus pertinentes

Chaque formation doit publier sur Parcoursup sa liste d'attendus nationaux. Ces compétences me permettent d'en savoir plus sur le profil recherché par les formations. Certaines d'entre elles ajoutent également des attendus locaux qui leur sont propres.

Ces attendus sont décrits dans la fiche formation accessible à partir de la [carte interactive de parcoursup](#).

Je m'informe sur les attendus de 2 formations

SE PROJETER DU LYCEE VERS L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR

Formation 1 :

Attendus nationaux	Mes compétences	Compétences à développer

Formation 2 :

Attendus nationaux	Mes compétences	Compétences à développer

Bilan de cette activité

- Les attendus des formations envisagées correspondent-ils en grande partie à mes compétences ?
J'explique :

SE PROJETER DU LYCEE VERS L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR

- Quelles sont les actions à mettre en place pour développer les principales compétences scolaires et extra-scolaires nécessaires à mes projets ?

	Compétences à développer	Actions à mettre en place
Scolaires		
Extra-scolaires		