

## Démarches orientantes - 2018

### Semestre printemps 2018

Cédric Vergere - Isabelle Dettwiller

#### Objectif général de la séquence : Préparer un entretien d'embauche

#### Objectifs spécifiques :

*Choisir et se documenter sur un métier*

*Préparer un entretien d'embauche fictif en mettant en valeur ses qualités et atténuant ses défauts*

*Anticiper les questions déroutantes d'un entretien d'embauche*

*Behandlung der Stimme, der Atmung und der Körpersprache in Stresssituationen*

*Se présenter en optimisant son profil et son attitude physique ;*

#### Introduction

A la fin de leur parcours scolaire, les élèves sortent juste de l'enfance. Si certains ont des visions bien précises de l'orientation qu'ils désirent donner à leur vie, d'autres ont encore des rêves ou des idées encore abstraites de leur future profession. A l'adolescence, on a des rêves, y compris de métiers... Certains ne deviendront jamais réalité. D'autres peuvent devenir des intentions : un jour, je serai chanteur, biologiste, médecin... L'intention se transforme en projet lorsque les conditions de réalisation sont examinées : Quelle formation dois-je faire pour ce métier? Quelles sont ses perspectives d'emploi ? Dans quel environnement vais-je travailler ? Ce métier correspond-il à ce que je suis et ce à quoi j'aspire ? Cette séquence consiste à amener les élèves à se poser les bonnes questions quant à un métier, quant à ce qu'ils sont... et dans un deuxième temps, à savoir parler d'eux-mêmes et persuader un auditoire qu'ils ont ou vont développer les qualités et compétences qu'il faut pour réussir.

Ce projet consiste à « faire comme si » les élèves avaient choisi un métier et devaient affronter un entretien d'embauche. Chaque membre de la classe a donc pour mission de réaliser des activités à et autour de l'école, qui lui permette de découvrir des professions ainsi que les exigences requises et en même temps, découvrir ses goûts, ses habiletés, ses qualités. Le jeune devient par conséquent l'acteur-clé de la démarche, alors que l'enseignant, présent pour encourager, discuter, informer devient « agent de découverte de domaines et métiers liés à la carrière ». Cette séquence répond aux exigences de la loi sur le Cycle d'orientation, exigeant une orientation progressive pour les élèves, dispensée par les enseignants : *l'élève reçoit une éducation aux choix professionnels dispensée, en règle générale, par le titulaire de classe. Cette éducation lui permet de connaître les différents profils de métiers qui composent le monde du travail et de découvrir les divers types de formation et de parcours scolaires possibles*; <sup>1</sup> Dans notre démarche d'enseignant, cela correspond aux trois principes de base des démarches orientantes<sup>2</sup>, soit le principe « d'infusion », qu'il faut à intégrer à nos cours, visant à intégrer des notions d'ordre professionnel à l'école, et de ce fait, de faire des liens entre l'école et le monde du travail. Il répond également au principe de collaboration qui

---

<sup>1</sup> Article 53, Loi sur le Cycle d'Orientation du 10 septembre 2009

<sup>2</sup> Moodle3, l'approche orientante théorie

demande que tous les acteurs de l'école accompagnent l'élève dans le développement de son identité, en vue de faciliter son orientation, ainsi qu'au principe de mobilisation qui vise à éveiller chez l'élève le désir de se former en vue de s'orienter.

Dans un premier temps, le projet permet de découvrir des métiers et de prendre connaissance des exigences du monde professionnel. Ensuite, l'élève fera un travail réflexif, qui lui permettra de découvrir et/ou de mettre en avant ses aptitudes et de les lier aux compétences requises. Dans un troisième temps, il travaillera son langage corporel et sa respiration et enfin, l'élève fera l'expérience d'une présentation de lui-même, évaluée par ses congénères, qui deviennent des partenaires actifs de son projet professionnel.

### **Où et comment mener ce projet ?**

Dorothee enseignant la Musique et Florence le Français, nous avons imaginé répartir ce projet sur les cours de Musique et de Français. C'est une solution, mais ce n'est pas forcément nécessaire, ce travail répondant à plusieurs compétences disciplinaires et transversales. L'idéal serait que ce travail soit réalisé par l'ensemble des classes de 11èmes, en tant que projet d'établissement. Ce projet ne demande pas beaucoup de temps (deux fois deux périodes) et peut être un bel appui pour les futures démarches professionnelles des élèves. Il gagnerait à être amplifié et mené sur une journée entière (voir secteur Difficultés, obstacles à la réalisation du projet).

Les coûts de ce projet sont nuls, hormis l'utilisation habituelle du matériel scolaire (classe, fiches, beamer, tables, etc.)... et la mobilisation d'un ou deux enseignant(s).

### **Objectifs du Projet**

Naturellement ce projet est principalement lié à la catégorie de compétences du PER intitulé « **Choix et projets personnels - orientation scolaire et professionnelle** », les élèves étant appelés à identifier des métiers et des formations, à se préparer pour un entretien d'embauche et repérer des spécificités liées à leurs aptitudes et leurs intérêts.

D'autres catégories disciplinaires sont toutefois également retenues pour ce projet, soit le **Français** pour la sélection des arguments à mettre en avant, ainsi que la production orale, la discipline intitulée « **Corps et Mouvement** », pour l'utilisation de son corps comme moyen d'expression. Cette discipline est étroitement liée à la **Musique**, à travers laquelle l'élève développe des compétences, telles que gérer son trac et sa respiration. La **Formation générale, avec l'utilisation des MITIC** pour se documenter sur les métiers.

D'autre part, nous retrouvons principalement des compétences transversales définies par le PER, soit :

- La Communication, par la production orale et le cours lié à l'expression corporelle
- La Démarche réflexive, liée aux activités demandant à l'élève de structurer son identité, ses compétences, ses intérêts et ses attentes.
- La Collaboration par les évaluations mutuelle lors du speed dating ainsi que lors du cours d'expression corporelle : les élèves de la classe s'impliquent dans la dynamique du projet personnel de chacun.

## Description du projet

### ➤ **1<sup>ère</sup> étape : Choix d'une profession et documentation : en devoir, à domicile**

*Objectif spécifique :*

*Choisir et se documenter sur un métier*

#### • **Choix d'une profession (fiche des métiers, annexe 1)**

Avant de commencer le projet, chaque élève fera à son domicile un travail « d'exploration professionnelle »<sup>3</sup>, soit une recherche qui lui permettra de découvrir des domaines susceptibles de l'intéresser, des professions correspondant à ses goûts et à ses aptitudes. Au début de la séquence, il doit d'avoir choisi un métier autour duquel la séquence sera organisée. Le métier choisi peut être un réel projet d'avenir ou simplement une profession qu'il trouve intéressante, s'il n'a pas fait encore de choix ferme. Vers quatorze ans, certains élèves sont encore dans les phases du développement de carrière de Donald Super : ils se situent entre le stade de la « croissance » et du « développement », entre les interrogations sur leur avenir et la véritable exploration vocationnelle. A ce stade intermédiaire, il est probable que plusieurs élèves étudient cette liste de manière « naïve », sans aucun préjugé.

La fiche des métiers (annexe 1) aidera les élèves à sélectionner une profession pour ce projet. Cette démarche n'a naturellement pas pour but d'obliger les élèves à faire un choix professionnel... mais à travers cette liste, certains trouveront peut-être des idées de professions auxquelles ils n'auront pas pensé. Un des rôles de l'école est *d'élargir le plus possible les horizons professionnels de tous les jeunes et ce, dès le bas âge, afin d'éviter qu'ils réduisent leurs possibilités professionnelles; le rôle des représentations sociales étant très important dans la détermination de leurs préférences et leurs choix professionnels.*<sup>4</sup>

#### • **Documentation et recherche**

Une fois le métier sélectionné, les élèves se documentent pour connaître les aptitudes exigées pour l'exercice de cette profession (niveau d'étude, langues, connaissances, compétences personnelles,...). Cette démarche activera sa motivation : il fera ainsi un lien entre son futur travail et ses apprentissages scolaires. L'élève va réaliser que certaines compétences scolaires rejoignent ce qui est demandé par un employeur pour exercer certaines fonctions. Cela rejoint les réflexions de Dupont/Gingras et Marceau : *Motiver l'élève dans ses études actuelles, c'est l'aider à se découvrir des talents, à se fixer des buts, à développer des projets d'avenir à partir d'une réalité existante dans le monde du travail.*<sup>5</sup> Cette activité, effectuée en devoir, permettra à l'élève de dresser un bilan de ses facteurs de réussite, à l'école ou dans sa vie privée et de les transposer dans des professions éventuelles.

Certains élèves réaliseront que certaines professions demandent de nombreuses années d'études. D'emblée, ils seront donc appelés à se demander s'ils ont l'envie et la force

---

<sup>3</sup> DUPONT P., GINGRAS M., MARCEAU D., *Implantation d'une approche orientante, Université de Sherbrooke, <http://gpsao.educ.usherbrooke.ca>, 2002. Page 6*

<sup>4</sup> DUPONT P., GINGRAS M., MARCEAU D., *Implantation d'une approche orientante, Université de Sherbrooke, <http://gpsao.educ.usherbrooke.ca>, 2002. Page 10.*

<sup>5</sup> DUPONT P., GINGRAS M., MARCEAU D., *Implantation d'une approche orientante, Université de Sherbrooke, <http://gpsao.educ.usherbrooke.ca>, 2002. Page 7.*

d'effectuer ce parcours... Sur cette base, ils réfléchiront à la façon d'y parvenir, réaliseront qu'ils devront mobiliser des compétences pour accéder à leur rêve ou y renonceront d'eux-mêmes, préférant un métier, exigeant moins d'années d'études. Cette réflexion activera ainsi chez l'élève le désir de réussir, de faire des choix. Ce travail à faire en amont de la séquence répond principalement au premier principe des démarches orientantes, soit le principe d'infusion.

➤ **Deuxième étape : première séance en classe (voir document « Démarches orientantes 1 »)**

*Objectifs spécifiques :*

*Préparer un entretien d'embauche fictif en mettant en valeur ses qualités et atténuant ses défauts*

*Anticiper les questions déroutantes d'un entretien d'embauche*

La première activité est directement liée à l'enseignement du Français, avec un travail sur les adjectifs. Cette séance aidera les élèves à faire un bilan sur leur personnalité, leurs habiletés, leurs défauts et leurs intérêts en général. L'élève est appelé à réfléchir sur ses compétences et sur l'utilisation efficace de ses ressources propres, qu'elles soient scolaires ou liées à ses habiletés personnelles, à ses intérêts, à ses expériences. Pour faire un projet, il est nécessaire de se connaître, de réfléchir à ses valeurs et à ses compétences. Cette activité répond au troisième principe des démarches orientantes, soit le principe de motivation : l'élève va réfléchir à ce qu'il est, à ce à quoi il aspire.

Selon Super<sup>6</sup>, le choix professionnel doit être considéré comme une tentative de construire un concept de soi en mettant en place un éventail des qualités qu'une personne s'attribue. Une mise en distance de soi-même, par des activités ou fiches de réflexions telles que proposées lors de la première séance, est donc indispensable à la prise de bonnes décisions professionnelles.

Comme le dit Pelletier, cette démarche *tend à favoriser chez l'élève une organisation évolutive et constructive de sa vision du monde, de son identité et de son pouvoir d'action. Cela correspond globalement, dans l'ordre, à connaître, choisir et agir. Il en résulte une dynamique qui est celle de la réussite et du développement des compétences, qu'elles soient disciplinaires, identitaires ou adaptatives.*<sup>7</sup>

Les performances et le parcours scolaires du jeune vont avoir naturellement une influence déterminante sur l'image qu'il a de lui-même et de ses compétences. Cette séance a pour but de renforcer chez l'élève son sentiment d'efficacité en faisant valoir ses acquis, qu'ils soient d'ordre scolaire ou non. Cela rejoint le principe d'autoévaluation décrit dans le portfolio professionnel de Schmid et Barmettler, où les jeunes peuvent découvrir leurs ressources personnelles sans que la question scolaire soit mentionnée de façon centrale. *Ainsi, les jeunes qui ont peu confiance en eux-mêmes à cause de leurs faibles résultats scolaires ont la possibilité de découvrir leurs ressources sans être d'emblée démoralisés par des attentes de*

---

<sup>6</sup> Super, D.E. (1994). *Der Lebenszeit-, Lebensraumansatz der Laufbahnberatung*. In: D. Brown & L. Brooks, *Karriere-Entwicklung* (S. 211-280). Stuttgart: Klett-Cotta.

<sup>7</sup> Pelletier, page 4

*performances inappropriées.*<sup>8</sup> L'analyse de l'image de soi-même est extrêmement importante. Le jeune fera le bilan de ses propres expériences, révisera peut-être certains comportements. Cette activité exige de l'élève d'accepter de prendre connaissance de sa valeur, de ses propres comportements et, le cas échéant, de remettre en question certains points. La certitude qu'il a un pouvoir personnel va inciter l'élève à se donner des buts, à braver des défis. Il sera ainsi mobilisé par un désir d'accomplissement, qui lui donnera de la motivation pour la suite de son parcours scolaire et professionnel. L'élève va ainsi faire l'expérience du pouvoir personnel, c'est à dire qu'il sera positionné de façon à choisir, agir, résoudre des problèmes, exprimer une opinion, exercer son jugement critique, faire valoir ses acquis et ses apprentissages.<sup>9</sup>

### ➤ **Troisième étape : deuxième séance en classe**

#### *Objectif spécifique:*

*Der Schüler soll verschiedenen Möglichkeiten der Behandlung der Stimme kennenlernen und den richtigen Stimmsitz gebrauchen können, damit er bei Vorstellungsgesprächen sicher und überzeugend auftreten kann.*

Wie wir es in den Vorlesungen der beruflichen Orientierung gehört haben, sind viele Aktionen, welche man bewältigt hat, nötig, damit das Selbstbewusstsein steigt und man stark wird. Wichtig ist es auch, dass man die eigene Komfortzone verlässt und bereit ist, in die Risikozone einzutreten. Wie Albert Einstein schon sagte. „*Das Leben ist wie ein Fahrrad. Man muss sich bewegen, damit man das Gleichgewicht nicht verliert.*“

Florence hat weiter oben schon Pelletier zitiert. Ich schliesse mich dem an. Auch für meine vertiefenden Aufgaben ist es wichtig, dass der Schüler seine Vision einer Weltsicht entwickelt und die Macht seiner Aktionen kennenlernt. Er muss wissen, in welcher Reihenfolge er idealerweise vorgeht, um seine Wünsche und Ziele zu erreichen.

Darum ist es nun die Herausforderung an die Schüler, sich mit ihrer Körperhaltung, der Körpersprache und der richtigen Atmung in Stresssituationen auseinander zu setzen.

Meine anfängliche Bitte ist, dass sich jeder einzelne vorstellt, sich in einem Bewerbungsgespräch zu befinden. Sie haben die Erlaubnis bekommen, sich für ihren Traumjob vorzustellen. Dafür sollen sie die Augen schliessen und vor ihrem inneren Auge ihre zukünftigen Ausbilder sehen. Sie sollen bemerken, wie ihr Körper reagiert, wie sich die Atmung verändert und was in ihrem Denken passiert.

Dafür lasse ich die Schüler im Kreis stehen und bitte sie, mit geschlossenen Augen ganz gleichmässig auszuatmen, ihre Schultern zu spüren und auf ihre Kopfhaltung zu achten.

Ich habe einen Luftballon gebracht und demonstriere, dass das Ausatmen so funktioniert, wie wenn ich Luft aus dem Ballon entweichen lasse. Nach einigen individuellen Versuchen teile ich folgendes Blatt mit Erklärungen und zum Ausfüllen aus:

Auf der zweiten Seite des Blattes habe ich verschiedene Körpersignale notiert, welche sie in Partnerarbeit ausprobieren werden und sich dabei beobachten und analysieren sollen.

Laut der Infusionstheorie sollen den Schülern schon in der Schule verschiedene Karrieremöglichkeiten gezeigt werden. Die Referenzen der Arbeitswelt werden hier erklärt

---

<sup>8</sup> SCHMID R., BARMETTLER C., *Guide du choix professionnel*, S&B Institut, Zürich, page 4

<sup>9</sup> *Théorie de l'Approche orientante*, moodle 3

und integriert. Dazu gehört der Aufbau des Selbstvertrauens und das Training von dafür wichtigen Automatismen, wie der Körpersprache und der Behandlung der Stimme und der richtigen Atmung.

Natürlich kann eine einzelne Stunde dafür nie genügend sein, doch sehe ich es als meine Aufgabe, dieses Training immer wieder in meinen wöchentlichen Unterrichtsstunden einfließen zu lassen. Albert Bandura redet von dem sogenannten Modelllernen. Dieses wende ich bei der Partnerbeurteilung an. Er sagt, dass ein Individuum als Folgen der Beobachtung, sowie der darauffolgenden Konsequenzen sich neue Verhaltensmuster aneignet und bezeichnet dieses als kognitiven Lernprozess. nicht allein durch Reiz-Reaktions-Zusammenhänge zu erklären sei. Auch er nimmt an, dass zwischen Reiz und Reaktion höhere Prozesse ablaufen.

Bandura unterscheidet zwischen drei verschiedenen Lerneffekten:

- Der modellierende Effekt
- Der enthemmende/hemmende Effekt
- Der auslösende Effekt

Diese habe ich bewusst in meine Unterrichtsplanung einbezogen. Dadurch, dass beim Partner eine Beobachtung gemacht wurde, sinkt die Hemmschwelle, dieses auch zu versuchen.

Das Beobachten eines Modells kann also dazu führen, dass neue Verhaltensweisen erlernt werden, dass die Hemmschwelle für bereits vorhandene Verhaltensweisen steigt oder sinkt und es kann dazu führen, dass bestehendes Verhalten ausgelöst wird.

*Bandura hat für seine Theorie folgende vier Thesen formuliert:<sup>10</sup>*

1. *Gelerntes wird nicht zwangsläufig unmittelbar gezeigt.*
2. *Durch Modellierungseffekte kann Gelerntes in späteren – vollkommen unterschiedlichen – Kontexten wiederauftauchen.*
3. *Auch eine Beschreibung reicht, um eine kognitive Repräsentation hervorzurufen – der Lerninhalt muss nicht gesehen werden.*
4. *Gelerntes kann auf andere Bereiche übertragen werden.*

Diese 4 Punkte der Thesen von Bandura sind allgemeingültig und für die gesamte Entwicklung des Schülers von entscheidender Bedeutung. Wenn er die Grundlagen für ein «sich erfolgreiches Präsentieren» in der Schule erlernt, wird es wahrscheinlich sein, dass sich die Berufs- und Lebenswünsche des Betreffenden erfüllen.

### ➤ **Quatrième étape : speed dating**

*Objectif spécifique :*

*Se présenter en optimisant son profil et son attitude physique ;*

La partie la plus difficile du travail consistera à faire devant la classe une rapide présentation de 5 minutes (façon « speed dating ») de ses motivations pour l'entreprise, son expérience, ses qualités, ses défauts, de ses motivations, de la raison pour laquelle l'entreprise a intérêt à l'engager. L'objectif sera de développer les compétences à se présenter. Par ce biais, l'élève

---

<sup>10</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Sozialkognitive\\_Lerntheorie](https://de.wikipedia.org/wiki/Sozialkognitive_Lerntheorie)

pourra obtenir des outils pour le jour où le jeune devra réellement être confronté à un employeur.

Quelques jours plus tard, l'élève recevra un Feedback de sa présentation. Il sera confronté aux remarques de ses camarades. Bien articulé, le groupe classe peut ainsi devenir ressource pour chacun de ses membres et répondre au deuxième principe des démarches orientantes : la collaboration

Les évaluations se devront d'être menées avec sérieux, sans aucune compétition entre les élèves : les évaluations ne seront perçues qu'en termes d'améliorations à réaliser, de compétences à stabiliser ou à développer. L'accent sera mis sur les progrès effectués dans la présentation de soi et dans la connaissance de soi-même. Le feed back donné par les camarades et les enseignants permettront à l'élève de prendre du recul sur sa présentation, réfléchir à son profil et aux éléments à développer à l'avenir.

### **Difficultés, obstacles à la réalisation du projet**

- **Projet trop court**

Nous avons organisé la séquence de manière à pouvoir la mettre en place dans nos classes, sans que cela perturbe démesurément le rythme scolaire. Ainsi, le projet ne prend que quatre périodes... Mais l'avantage d'un projet court comporte également des désagréments :

Avant la séquence, l'élève est censé trouver un métier intéressant et se documenter par lui-même. Comme cela se fera à domicile, aucun contrôle ne sera fait quant à la pertinence des éléments sélectionnés. L'élève risque de tomber sur des sites médiocres, peu fiables. Il peut aussi être confronté à la surabondance d'informations et ne pas réussir à effectuer les sélections importantes.

Aucun conseil ne sera apporté non plus à l'élève dans la recherche d'un métier adapté. Les élèves qui n'ont pas encore de projet bien défini risquent de se sentir démunis face au nombre de professions existantes.

Le projet ne contient aucun moment de discussions suite au speed dating, qui pourrait/devoir être suivi d'une période de discussions qui permettraient aux élèves de mettre des mots sur cette expérience, certainement riche en émotions, de parler des évaluations mutuelles et de faire le bilan de la journée.

Dans la mesure où ce projet est adopté par un établissement, pour l'ensemble des classes de 11èmes, on peut imaginer développer ce projet, et le dispenser sur une journée entière. Ainsi, deux périodes de recherche introduiraient la démarche en salle d'informatique. Ce moment serait mené à l'école, sous le contrôle d'un ou deux enseignants, qui pourraient également aiguiller l'élève sur ses points d'intérêt... et la journée se terminerait par une discussion qui donnerait l'occasion d'échanges intéressants. Cela mobiliserait par conséquent 7 périodes.

La séquence pourrait être encore plus efficace en organisant une activité de découverte de soi avant le choix du métier... mais le temps est l'éternel problème de l'enseignement !

- **Stress ?**

Cette démarche, même si elle n'est que fictive peut engendrer un sentiment de pression chez certains jeunes, surtout s'ils n'ont pas de bons résultats scolaires. Schmid et Barmettler évoquent la question du stress engendré par un choix professionnel : les invitations à effectuer des choix *peuvent être vécus, soit comme un défi, soit comme une contrainte*<sup>11</sup>. Ils conseillent par conséquent de faire en sorte que les jeunes puissent prendre conscience qu'ils sont eux-mêmes au centre du processus de choix professionnel, qu'ils sont les acteurs principaux de leurs choix. Ils conseillent également de faire recours à la motivation : le jeune n'a pas seulement des compétences scolaires... Les ressources personnelles et sociales doivent être également mobilisées. Lors de la séance 1, les consignes se devront d'être claires : les qualités mentionnées sont indépendantes de l'école. L'élève peut être « accueillant », « sociable », « serviable », autant de qualités qui sont indispensables dans certaines professions et peu valorisées dans le monde scolaire. Un élève qui fait beaucoup de sport en dehors de l'école et a par conséquent de belles aptitudes physiques peut mettre en avant ces aspects dans le monde professionnel.

Outre celles relatives à la motivation, les ressources personnelles et sociales des jeunes doivent également être mobilisées.

- **Désengagement ???**

Certains élèves, particulièrement ceux qui souhaitent faire des études, peuvent ne pas se sentir concernés par ce projet qui leur semblera inutile et prématuré.

Aber auch für diese ist es spannend, sich mit Karrieremöglichkeiten zu beschäftigen, auch wenn sie sich erst später entscheiden werden. Unsere Aufgabe ist es, ihnen aufzuzeigen und sie zu überzeugen, dass sie mit der richtigen Körpersprache und Atmung überall im Leben bessere Chancen haben.

Ce projet peut également engendrer des désillusions auprès d'élèves qui réalisent que le niveau scolaire ne répond pas aux exigences requises pour une profession. Leur frustration risque d'engendrer des blocages et de la mauvaise volonté par rapport au travail demandé. Ce point négatif peut devenir bénéfique, dans la mesure où l'élève est obligé de réfléchir à d'autres alternatives, qui peuvent se sentir tout aussi intéressantes et séduisantes. Le rôle de l'enseignant, dans ce cas précis, est déterminant : il sera là pour épauler l'élève et l'aider à trouver des solutions.

Dans certains cas, l'enseignant ne parviendra pas à établir un dialogue et une réflexion quant à l'orientation de l'élève... On est confronté aux limites de son rôle dans l'approche orientante.

- **Gestion de classe**

Avec certaines classes, le cours d'expression corporelle, ainsi que le speed dating peuvent générer des difficultés au niveau de la gestion de classe. Il s'agira d'établir, pour ces activités, un cadre très ferme pour éviter les débordements.

---

<sup>11</sup> SCHMID R., BARMETTLER C., *Guide du choix professionnel*, S&B Institut, Zürich, page 3.

- **Articulation de la séquence**

La séquence a été planifiée par rapport à un objectif précis : apprendre à se préparer à un entretien d'embauche. Elle n'a pas pour but que l'élève ait accompli un réel choix professionnel à la fin de la séquence. Cet aspect devra impérativement être exprimé au début de la séquence, pour que les élèves ne perçoivent pas cette démarche comme une pression.

- **Évaluations mutuelles**

L'évaluation mutuelle lors du speed dating est un élément important de la séquence : ainsi l'ensemble de la classe sera mobilisé pour établir un bilan des progrès de chacun. L'encouragement, la reconnaissance, comme des critiques constructives ou des conseils seront d'excellents moteurs et joueront un rôle constructif sur l'estime de soi du jeune. Comme l'énoncent Galand et Vanlede, *le sentiment d'efficacité scolaire peut aussi être influencé par les messages adressés à l'apprenant : soutiens, critiques, encouragements, conseils, attentes, etc. Les individus sont sensibles à la perception de leur compétence qu'ont leurs parents, leurs pairs et leurs formateurs, et leur propre évaluation reflète en partie ces perceptions*<sup>12</sup> Certains messages peuvent toutefois être maladroits ou être mal perçus. Le rôle de l'enseignant est déterminant dans ce contexte : il devra agir en tant que médiateur et remettre les remarques dans leur contexte pour que cette séquence n'engendre pas de colère ou de ressentiments.

## Conclusion

Si cette séquence répond aux trois exigences des démarches orientantes, soit l'infusion, la collaboration et la motivation, elle n'a pas pour but que l'élève sorte de cette expérience avec un projet professionnel solidement défini. Nous espérons toutefois lui donner quelques outils qu'il pourra ressortir un jour, alors qu'il sera confronté à un réel entretien d'embauche.. Parfois, le simple souvenir d'un petit conseil ou d'une expérience peut avoir une influence bénéfique dans des moments importants ... Par exemple, les techniques de respiration et de positionnement du corps peuvent être utilisés dans des contextes diverses, demandant une maîtrise de soi particulière. « Savoir se vendre » n'est pas non plus chose évidente et dans cette séquence, l'élève aura eu l'occasion de réfléchir aux éléments qu'il peut mettre en avant, anticiper certaines questions « difficiles » et des pièges déterminants pour l'obtention d'un emploi.

L'élève doit avoir compris qu'il est l'agent premier de son projet d'avenir. Même s'il a besoin des adultes (ses parents, les conseillers d'orientation, ses enseignants, ...), il est capital qu'il soit actif dans son processus de développement de carrière. Cette séquence lui aura permis de faire des choix, de s'informer activement, de bénéficier de conseils lui permettant de développer de bonnes habitudes utiles et des attitudes positives face au monde du travail. Il aura ainsi eu l'occasion de réfléchir activement à ses forces et limites, ses valeurs, ses aptitudes. L'âge de l'adolescence est souvent une période de doutes, dont les échecs ou insatisfactions scolaires en sont la cause. L'élève prendra ainsi un moment pour réfléchir à ce qu'il est... et réalisera et fixera ses qualités et compétences.

---

<sup>12</sup> Galand B, Vanlede M, *Le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation : quel rôle joue-t-il ? D'où vient-il ? Comment intervenir ?* cairn.info/revue-savoirs-2004, Page 12

**Démarches orientantes 2018**  
**Séminaire de M. Cédric Vergere et Mme Isabelle Dettwiller**

**Objectif général de la séquence : Préparer un entretien d'embauche**

**Planification de la séquence**

**Compétences disciplinaires :**

**Français :**

- Production de l'écrit

**L'élève :**

- *recherche, sélectionne et classe des arguments pour défendre une thèse*
- *utilise différents procédés argumentatifs justification, explication,...)*

- Production orale :

**L'élève :**

- *participe activement à un débat, mène une interview*
- *utilise et respecte un guide de production orale (comprenant par exemple les salutations, la présentation des intervenants, les remerciements,...)*

**Corps et Mouvement**

- Activités motrices et/ou d'expression

**L'élève**

- *consolide ses capacités de coordination et utilise son corps comme moyen d'expression et de communication...*

**Formation générale :**

- **MITIC Médias, Images, Technologies de l'Information et de la Communication,**

**L'élève..**

- *crée et gère des documents et des dossiers de nature variée, accède à des ressources numériques adaptées à ses apprentissages.*

- **Choix et projets personnels - orientation scolaire et professionnelle,**

**L'élève...**

- *identifie quelques métiers qui l'intéressent et les formations nécessaires.*
- *apprend à se préparer à des entretiens d'embauche.*
- *met en relation ses compétences et les exigences de son projet personnel*

**Démarches orientantes 2018**  
**Séminaire de M. Cédric Vergere et Mme Isabelle Dettwiller**

**Objectif général de la séquence : Préparer un entretien d'embauche**

**Planification de la séquence**

**Compétences transversales :**

- Communication

L'élève

➤ développe sa capacité à communiquer vise à rassembler les informations et les ressources permettant de s'exprimer à l'aide de divers langages adaptés au contexte.

- Collaboration

L'élève

➤ coopère avec les autres et construit des habiletés nécessaires à la réalisation de travaux en équipe ou de projets collectifs.

- Démarche réflexive

L'élève

➤ développe une démarche réflexive permet de prendre du recul sur les faits, sur ses propres actions et contribue au développement du sens critique.

Quand et où ? Objectifs spécifiques	Tâches*	Activités* attendues des élèves Matériel / Consignes*	Tps
En devoir <b>OS :</b> <b>Choisir et se documenter sur un métier</b>	Choisir et se documenter sur un métier en vue de la préparation d'un entretien d'embauche.	Les élèves choisissent la profession qu'ils souhaitent exercer. S'ils n'ont pas encore choisi de métier, ils peuvent s'aider de la liste. ( <i>Démarche orientante 1, annexe</i> ).  Ils se renseignent (sur Internet) sur les spécificités de cette profession et prennent note des exigences requises pour ce travail.	
En cours de Français <b>Séance 1</b> <i>Documents démarches orientantes 1 et 2</i>  <b>Activité de vocabulaire sur les adjectifs</b>	<b>Accueil</b>  <b>Tâche 1</b> ( <i>doc. démarches orientantes 1</i> )  Sélectionner des qualités qui les caractérisent sur la base d'une liste d'adjectifs ;	Les élèves prennent conscience de leurs qualités en sélectionnant des adjectifs à l'aide d'une liste.	3'  5'  6'

**Démarches orientantes 2018**  
**Séminaire de M. Cédric Vergere et Mme Isabelle Dettwiller**

**Objectif général de la séquence : Préparer un entretien d'embauche**

**Planification de la séquence**

<p><b>OS :</b>  <b>Préparer un entretien d'embauche fictif en mettant en valeur ses qualités et atténuant ses défauts</b></p> <p><b>Anticiper les questions déroutantes d'un entretien d'embauche</b></p>	<p><b>Tâche 2</b> (doc. démarches orientantes 1)</p> <p>Définir sur la base de la même liste quelles sont les qualités importantes pour le poste ;</p>	<p>Les élèves réfléchissent aux qualités qu'il faut avoir pour le travail choisi, en s'aidant de la même liste. Ils constatent ainsi les qualités qu'ils peuvent mettre en avant ou développer en vue de leur entretien.</p>	8'
	<p><b>Tâche 3</b> (doc. démarches orientantes 1)</p> <p>Repérer les qualités qu'ils peuvent mettre en avant lors de leur entretien et les qualités qu'ils souhaitent développer ou acquérir ;</p>	<p>Les élèves construisent des arguments qu'ils pourront mettre en avant dans leur entretien d'embauche, en utilisant les adjectifs repérés.</p>	8'
	<p><b>Tâche 4</b> (doc. démarches orientantes 1)</p> <p>Détecter ses défauts et savoir quel défaut nommer et de quelle manière dans un entretien d'embauche ;</p>	<p>Les élèves réfléchissent à leurs défauts définissent des stratégies pour qu'ils soient considérés comme « acceptables » au sein d'une entreprise.</p>	15'
	<p><b>Tâche 5</b> (doc. démarches orientantes 2)</p> <p>Sur la base des réflexions et recherches précédentes, élaborer une fiche personnelle ;</p>	<p>Chaque élève rassemble ses réflexions pour élaborer une fiche personnelle en vue de sa prochaine audition.</p>	

**Démarches orientantes 2018**  
**Séminaire de M. Cédric Vergere et Mme Isabelle Dettwiller**

**Objectif général de la séquence : Préparer un entretien d'embauche**

**Planification de la séquence**

<p>En cours de Musique</p> <p>Séance 2</p> <p>OS: Die richtige Atmung in Stress-situationen Mit richtiger Körpersprache zum Traumberuf Praktische Anwendung an einem Rap-song und einem Lied</p>	<p>Aufgabe 1 Das Prinzip der Mobilisierung <i>(doc. démarches orientantes 3)</i></p> <p>Stellt euch ein Bewerbungsgespräch vor und beobachtet die Reaktion eures Körpers und eurer Atmung darauf! Aufgabe 2 <i>(doc. démarches orientantes 3)</i></p> <p>Lest die Ratschläge auf eurem Arbeitsblatt und bewertet euch danach gegenseitig!</p> <p>Aufgabe 3 <i>(doc. démarches orientantes 3)</i></p> <p>Lest bitte die Tabelle mit den verschiedenen Körpersignalen und wendet diese an, während euer Partner euch beobachtet und analysiert, ob er auf die gleiche Deutung kommt, wie auf dem Blatt beschrieben!</p> <p>Aufgabe 4 Wir singen und rappen nun das Lied « Astronaut » von Sido und ihr</p>	<p>Die Schüler beobachten, was in einer Stress-situation mit ihrem Körper passiert und ich erkläre das Atmungsprinzip mit Hilfe eines Luftballons.</p> <p>Ich verteile ein Arbeitsblatt mit Aufträgen und in Partnerarbeit bewerten sich die Schüler gegenseitig. Nun haben sie 3 Minuten Zeit, die Ratschläge auf dem Schülerarbeitsblatt zu lesen und danach sollen sich nochmals in Partnerarbeit gegenseitig beobachten und bewerten.</p> <p>Nun sollen sie die verschiedenen Körpersignale lesen, aber versuchen, nicht auf deren Deutung zu schauen. Sie zeigen die jeweiligen Körpersignale und der Partner sagt ihnen, ob deren Bedeutung mit der angegebenen Bedeutung übereinstimmt:</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
--	--	--	--

**Démarches orientantes 2018**  
**Séminaire de M. Cédric Vergere et Mme Isabelle Dettwiller**

*Objectif général de la séquence : Préparer un entretien d'embauche*

**Planification de la séquence**

	<p>versucht, eure Körpersprache so zu gestalten, wie wir es vorher gelernt haben.          Die richtige Atmung nicht vergessen !</p> <p>Aufgabe 5          Wir hören und schauen uns das Lied und die Haltung des Sängers an. Welche Kriterien auf eurem Arbeitsblatt treffen auf ihn zu ?</p> <p>Aufgabe 6          Versucht das Lied nun so zu singen, als wolltet ihr den Musikpreis gewinnen.</p>	<p>Wir singen das Lied zusammen und die Partner beurteilen bei einem zweiten Durchlauf wiederum die Körpersprache und die Atmung des anderen.</p> <p>Sie lesen die Kriterien der richtigen Atmung und der Körpersprache nochmals und vergleichen sie mit der Performance von Sido.</p> <p>Abschluss der Stunde mit der Integration des in der Stunde erlernten als erfolgreiche Musikgewinner</p>	<p style="text-align: center;">7'</p> <p style="text-align: center;">3'</p>
--	---	---	---

**Démarches orientantes 2018**  
**Séminaire de M. Cédric Vergere et Mme Isabelle Dettwiller**

**Objectif général de la séquence : Préparer un entretien d'embauche**

**Planification de la séquence**

<p>En devoir</p>	<p>Relire document démarches orientantes 2  Lire document démarches orientantes 4 (conseils)  Lire document démarches orientantes 5 (consignes présentation)</p> <p>Übt jeden Tag 10 Minuten an eurer Tiefenatmung!  Stellt euch vor den Spiegel und übt eine erfolgreiche und positive Körpersprache!</p>		
<p>En cours de Français et/ou de Musique</p> <p><b>Evaluation formative</b>  <b>Séance 3 et 4</b></p> <p><b>Activité d'expression orale</b></p> <p><b>OS :</b>  <b>Se présenter en optimisant son profil et son attitude physique ;</b></p>	<p><b>Tâche 1</b>  Se présenter de façon complète, en parlant de ses expériences, de ses aspirations et de ses spécificités, en faisant attention à son langage corporel et sa diction ;</p> <p><b>Tâche 2</b>  Evaluer ses camarades au moyen d'une grille d'évaluation (<i>doc. démarches orientantes 6</i>)</p>	<p>A la façon d'un « speed dating », chaque élève a 5 minutes pour parler de ses motivations pour l'entreprise, son expérience, ses qualités, ses défauts, de ses motivations, de la raison pour laquelle l'entreprise a intérêt à l'engager.</p> <p>Durant la présentation, les élèves évaluent leurs camarades au moyen d'une grille d'évaluation (<i>doc. démarches orientantes 6</i>)</p>	<p>90'</p>

**Annexe 1 : Liste de métiers**

**Aéronautique**

Aiguilleur du ciel  
Astronaute/cosmonaute/spationaute  
Contrôleur aérien  
Hôtesse de l'air/steward  
Ingénieur en aéronautique  
Mécanicien d'aéronefs  
Pilote

**Alimentation et restauration**

Barman  
Boucher / Charcutier  
Boulangier / Pâtissier/ Glaciers  
Chocolatier / Confiseur  
Critique gastronomique  
Cuisinier  
Diététicien  
Fromager  
Garçon de café  
Laitier  
Pizzaiolo  
Poissonnier  
Restaurateur  
Serveur  
Sommelier  
Traiteur

**Agriculture, pêche, élevage**

Agriculteur  
Apiculteur  
Aquaculteur (*personne qui élève des poissons, des crustacés ou des fruits de mer dans un lac ou un étang, il veille à leur reproduction et s'occupe de leur commercialisation*)  
Berger  
Bucheron  
Cultivateur  
Éleveur  
Horticulteur  
Ingénieur agronome  
Ingénieur forestier  
Jardinier  
Ostréiculteur / Mytiliculteur  
Paysagiste  
Pêcheur  
Pépiniériste  
Viticulteur ou vigneron

**Artisanat**

Bijoutier-joaillier / Lapidaire (*métier qui consiste à façonner et à tailler des pierres, précieuses ou semi-précieuses, pour orner des bijoux ou des objets d'art*)  
Céramiste  
Chaudronnier  
Ciseleur (*artisan qui cisèle des motifs décoratifs sur des métaux, parfois sur le cuir ou le bois*)  
Coiffeur  
Cordonnier  
Costumier / Couturier  
Ébéniste  
Esthéticienne  
Forgeron  
Horloger  
Luthier  
Maçon  
Maroquinier  
Menuisier  
Orfèvre (*Artisan qui fabrique et vend des objets de parure ou de décoration en métaux précieux finement travaillés, comme des chandeliers, des couverts, de la vaisselle, des ornements d'église*)  
Potier  
Relieur  
Restaurateur (*restauration d'objets, etc.*)  
Sculpteur  
Serrurier  
Tailleur  
Teinturier  
Tisserand  
Tonnelier  
Vannier  
Verrier  
Voilier-sellier (*fabrication et réparation des voiles, housses et bâches de bateaux*)

**Annexe 1 : Liste de métiers**

**Arts et spectacle**

Accessoiriste  
Acteur  
Acrobate  
Animateur de spectacle  
Artificier  
Bruiteur  
Chanteur  
Clown  
Comédien  
Compositeur  
Conservateur de musée  
Conteur  
Danseur  
Dessinateur  
Designer  
Éclairagiste  
Graveur  
Humoriste  
Imitateur  
Ingénieur du son  
Jongleur  
Maquilleur  
Metteur en scène  
Musicien  
Peintre  
Photographe  
Prestidigitateur  
Professeur de théâtre  
Professeur de danse  
Projectionniste  
Réalisateur  
Scénariste  
Sculpteur

**Bâtiment**

Agent immobilier  
Architecte  
Architecte paysagiste  
Aménageur d'espace intérieur  
Carreleur  
Charpentier  
Chauffagiste  
Contremaître  
Couvreur  
Électricien  
Géomètre

Maçon  
Menuisier  
Ouvrier  
Parqueteur  
Peintre en bâtiment  
Plâtrier  
Plombier  
Tailleur de pierre  
Vitrier

**Commerce**

Acheteur  
Animateur commercial  
Bijoutier-horloger  
Caissier  
Caviste  
Commercial  
Cordonnier  
Droguiste  
Épicier  
Étalagiste  
Fleuriste  
Ingénieur commercial  
Libraire  
Livreur  
Marchand de journaux  
Opticien  
Télévendeur  
Vendeur

**Droit**

Avocat  
Clerc de notaire  
Huissier de justice  
Juge  
Magistrat  
Notaire  
Procureur

**Enseignement, psychologie et orientation**

Conseiller d'éducation  
Conseiller d'orientation  
Enseignant / Instituteur / Professeur des écoles  
Psychologue

**Entreprise**

Directeur administratif et financier  
Directeur du marketing  
Directeur des ressources humaines  
Comptable  
Concierge  
Réceptionniste  
Secrétaire  
Téléphoniste

**Finance**

Conseiller financier  
Conseiller fiscal  
Employé d'assurance  
Employé de banque  
Expert-comptable  
Ingénieur financier

**Industrie**

Automaticien  
Électricien  
Hydraulicien  
Ingénieur  
Ingénieur commercial  
Ingénieur chimiste  
Laborantin  
Mécanicien  
Opérateur

**Informatique**

Analyste  
Architecte système  
Chargé (ou chef) de projet en informatique  
Consultant informatique  
Développeur  
Gestionnaire de parc informatique  
Infographiste  
Programmeur  
Technicien réseau  
Testeur  
Webdesigner

**Langue, écrit, édition**

Bibliothécaire  
Biographe  
Calligraphe  
Correcteur  
Critique littéraire  
Écrivain  
Écrivain public  
Éditeur  
Graphiste  
Illustrateur  
Imprimeur  
Interprète  
Maquettiste  
Traducteur  
Relecteur

**Médias, Marketing, communication**

Animateur de télévision  
Caméraman  
Chef de publicité  
Designer  
Ingénieur du son  
Graphiste  
Journaliste  
Photographe  
Producteur  
Réalisateur  
Reporter  
Secrétaire de rédaction

**Politique**

Conseiller municipal /national/régional  
Député  
Diplomate  
Homme politique  
Maire /syndic  
Préfet  
Président Confédération/République  
Secrétaire d'État

**Protection/sécurité**

Agent de sécurité  
Déetective  
Garde du corps  
Gendarme / Policier  
Sapeur-Pompier

Annexe 1 : *Liste de métiers*

**Santé**

Aide en pharmacie  
Ambulancier  
Anesthésiste  
Assistant dentaire  
Chirurgien  
Dentiste  
Ergothérapeute  
Hygiéniste dentaire  
Infirmier  
Kinésithérapeute  
Médecin  
Orthophoniste  
Ostéopathe  
Pédiatre  
Pharmacien  
Psychiatre  
Sage-femme

**Sciences**

Anthropologue  
Archéologue  
Astronome  
Astrophysicien  
Botaniste  
Biologiste  
Chercheur  
Chimiste  
Égyptologue  
Explorateur  
Ethnologue  
Géologue  
Mathématicien  
Météorologue  
Paléontologue  
Physicien  
Raffineur  
Sociologue

**Social**

Animateur socioculturel  
Assistant de service social  
Assistant familial  
Assistant maternel  
Auxiliaire de puériculture  
Conseiller en économie sociale et  
familiale (CESF)

Éducateur spécialisé  
Éducateur de la petite enfance  
Moniteur-éducateur

**Sport**

Arbitre  
Éducateur sportif  
Guide de haute montagne  
Journaliste sportif  
Moniteur de plongée  
Professeur de sport  
Sportif professionnel

**Tourisme**

Accompagnateur de voyage  
Animateur touristique  
Agent d'accueil touristique  
Agent de réservation  
Directeur d'un office de tourisme  
Guide-interprète  
Guide de haute montagne  
Gouvernante  
Hôtelier-restaurateur

**Transports et logistique**

Aiguilleur  
Armateur (*personne qui fait équiper un ou plusieurs navires pour le transport de marchandises ou de passagers ou pour la pêche maritime*)  
Batelier (*Professionnel chargé de la conduite et de l'entretien des bâtiments de navigation intérieure*)  
Camionneur  
Capitaine de navire  
Cariste  
Chauffeur de bus  
Chauffeur-livreur  
Chauffeur de poids-lourd  
Chauffeur de taxi  
Chef de train funiculaire  
Conducteur de train  
Conducteur de tram  
Contrôleur  
Déménageur  
Garagiste  
Moniteur d'auto-école  
Pompiste

## **Activité sur les adjectifs**

### **Exercice 1**

Avant de postuler à un travail, il faut prendre conscience de tes qualités. Entoure les adjectifs qui correspondent à ton caractère.

accessible	droit(e)
accueillant(e)	drôle
adroit(e)	énergique
ambitieux(euse)	enjoué(e)
amical(e)	flexible
apaisant(e)	franc (che)
appliqué(e)	gai(e)
astucieux(euse)	généreux (euse)
attachant(e)	habile
attentif (ive)	honnête
audacieux (euse)	imaginatif (ive)
autonome	instinctif (ive)
aventureux (euse)	inventif (ive)
bienveillant(e)	juste
calme	loyal(e)
chaleureux (euse)	meneur (euse)
combatif (ive)	ordonné(e)
communicatif (ive)	organisateur (trice)
compréhensif (ive)	optimiste
concentré(e)	organisé(e)
conciliant(e)	ouvert d'esprit
concret (ète)	patient(e)
conscientieux (euse)	persévérant (e)
coopératif (ive)	ponctuel (elle)
courageux (euse)	positif (ive)
créatif (ive)	réfléchi (e)
curieux (euse)	sérieux (euse)
débrouillard(e)	sociable
discret (ète)	souriant(e)
dynamique	tempéré(e)
décidé(e)	tenace
déterminé(e)	tolérant(e)
digne de confiance	vif (vive)
diplomate	volontaire
discret(ète)	
disponible	

Cette liste n'est pas exhaustive. Si tu te reconnais des qualités qui n'ont pas été citées, tu pourras les rajouter dans l'espace situé ci-dessus.

Tu peux aussi utiliser cet espace pour noter tes qualités à acquérir ou à renforcer. Ces caractéristiques ne sont pas figées : on change chaque jour et on peut aspirer à développer une qualité en agissant différemment.

Il faut aussi savoir qu'il n'y a pas non plus de hiérarchie dans les qualités.

## **Exercice 2**

A présent, réfléchis aux qualités qu'il faut avoir pour le métier auquel tu aspires. Note-les dans le cœur de la page suivante. Tu entoureras en rouge les qualités que tu penses avoir déjà, en bleu celles que tu souhaites développer, en gris celles que tu n'as pas.

Qualités importantes pour le métier :

---

**Doc. 1, Séance 1**

**Exercice 3**

En fonction de tes réflexions, explique pourquoi tes qualités sont importantes pour le métier auquel tu aspirés.

<b>Mes qualités</b>	<b>En quoi mes qualités sont-elles utiles pour mon futur métier ?</b>
<i>Exemples :</i> <i>Curieux (euse)</i> <i>Pointilleux (euse)</i>	<i>Exemples :</i> <i>J'ai envie de découvrir tous les aspects de l'entreprise et du travail.</i> <i>J'ai à cœur de fournir un travail de qualité.</i>

Prénom :

Métier choisi :

Date :



En regard de ce que tu as analysé, mets tes idées en ordre :

1) Quelles sont mes motivations pour le poste ?

Handwriting lines for the first question.

2) Quelles sont mes expériences (personnelles et/ou professionnelles, stage, etc.)

Handwriting lines for the second question.

**3) Quelles sont mes qualités et en quoi ces qualités sont-elles appréciables pour l'entreprise ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**4) Quels sont mes défauts et comment les atténuer ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**5) Quel bénéfice l'employeur tirerait-il en m'embauchant ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Bonne chance !!!**



### **Schülerblatt:**

Beim Vorstellungsgespräch, im Aufzug oder auf einem Termin – oft bleiben nur ein paar Sekunden Zeit, um einen guten Eindruck zu machen. Drei einfache Schritte helfen dir dabei, überzeugend aufzutreten.

#### **1. Körpersprache**

Du solltest lächeln und die Hände entspannt hängen lassen. So wirkst du freundlich und selbstbewusst.

#### **2. Atmung**

Bist du nervös? Versuche ruhig und tief in den Bauch ein und aus zu atmen.

#### **3. Gestammel**

Verzichte bewusst auf Gestammel. Bleib ruhig und warte, bis dein Gesprächspartner fertig ist.

### **Die richtige Atmung in Stress-situationen**

Wenn du in einen Raum kommst, dann lauf ruhig

- Überlege genau, was dein Ziel ist und fokussiere dich darauf
- Versuche, deine Füße zu spüren
- Atme tief über die Nase ein und lasse den Atem langsam auf «F» wieder heraus
- Unterbrich beim nächsten Ausatmen in mehrere f,f,f
- Greife mit den Händen auf deinen Bauch und schaue, ob er beim Einatmen hinaus und beim Ausatmen wieder hineingeht
- Ziehe deine Schultern ganz nach oben und lasse sie dann langsam fallen
- Lass den Kopf fallen und richte ihn dann so auf, dass der Hinterkopf wie an einem Faden aufgehängt ist kein Überstreckung passiert
- Schaue, dass deine Kiefer nicht zusammengepresst sind und mache mit deinem Mund kreisende Bewegungen
- Lass die Zunge deinen Mund erkunden

Beobachtet euch in Partnerarbeit, was mit dem Bauch passiert, wenn ihr langsam auf «F» ausatmet.

Versucht nun: «p,t,sch» in schneller Reihenfolge!

Schaut, ob euer Partner hüftbreit und gerade, mit aufgerichteten Schultern dasteht!

Beobachtet die Kopfneigung und die Blickrichtung!

Was passiert mit seinen Händen?

Bewertet euren Partner mit den Ziffern 1-10, wobei die 10 die beste Bewertung ist

In die erste Zeile schreibt ihr die erste Bewertung, in die zweite Zeile schreibt ihr die Bewertung nach der Korrektur durch euren Partner!

## Démarches orientantes 2018

### Séminaire de M. Cédric Vergere et Mme Isabelle Dettwiller

#### Doc. 3, Behandlung der Stimme & den richtigen Stimmsitz gebrauchen können

	Körperhaltung	Kopfhaltung	Umgang mit den Händen	Bauchatmung	Ausstrahlung	Blickkontakt
1. Bewertung						
2. Bewertung						

Bei welchem Kriterium konntet ihr die meisten Unterschiede feststellen?

#### **Körpersignale:**

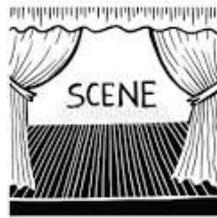
direkter Blickkontakt	Selbstbewusstsein, Sicherheit, Interesse
ausweichender Blick	Abneigung, Unsicherheit
vorgebeugter Oberkörper	Interesse, Aufmerksamkeit
zurückgelehnter Oberkörper	Ablehnung, Distanzwunsch, Selbstzufriedenheit
vor Brust verschränkte Arme	Abwarten, Distanzwunsch
offene Armbewegungen	Sicherheit, Wohlgefühl, Selbstbewusstsein
Hände geballt	Wut, Zorn, Entschlossenheit
Hände in der Hüfte	Entrüstung, Arroganz, Selbstsicherheit
Hände fest um einen Gegenstand	Verkrampftheit, Nervosität
häufige Beinbewegungen	Unruhe, Nervosität, Unsicherheit
übereinandergeschlagene Beine zum Gegenüber	Hinwendung, Aufmerksamkeit
übereinandergeschlagene Beine vom Gegenüber weg	Abwendung, Desinteresse
aufrechte (jedoch nicht steife oder starre) Körperhaltung	Selbstbewusstsein, Sicherheit
Erhobene, gerade Kopfhaltung	Selbstsicherheit, aber auch Arroganz

*Objectif général de la séquence : Préparer un entretien d'embauche  
Dorothee Steiner, Florence Winteler Isoz*

Doc. 4, **Conseils**



**Conseils pour la préparation d'un entretien d'embauche**



## Un entretien d'embauche, comédie en cinq actes

### Acte 1 : la préparation

Renseigne-toi sur le type d'entreprise où tu postules, en consultant de la documentation et le site Internet. N'hésite pas à téléphoner pour prendre des renseignements sur le poste proposé.

Prépare les documents dont tu auras besoin (dossier, attestations, certificats, etc.), ainsi que du papier et un stylo. Tu dois également avoir des personnes de références (un ancien patron de stage, un professeur, etc.), qui parleront positivement de toi si l'employeur les appelle.

Réfléchis à tes qualités et à la façon dont tu peux les mettre en valeur en fonction du travail proposé. Pense également à tes défauts et à la façon de les atténuer. Anticipe les questions difficiles ou déroutantes.

Définis ta tenue vestimentaire. Tu devras être soigné(e) et adapté au type d'entreprise. Les habits sont des signes distinctifs de ce que tu communique. Porte des vêtements propres, dans lesquels tu te sens bien et qui ne risquent pas de contrarier ou de choquer ton recruteur. Le moment est mal choisi !

*Idee : Prépare une ou deux questions sur l'entreprise qui prouvent que le travail en question t'intéresse !*



### Acte 2 : le jour J, 15 minutes avant l'entretien

Si tu en as la possibilité, arrive 15 minutes en avance et visualise le lieu de rendez-vous... Marche tranquillement et respirant... mais n'entre qu'à l'heure dite. L'exactitude est appréciable !

### Acte 3 : le jour J, 5 minutes avant l'entretien

*Tu es stressé ? C'est normal et c'est même bénéfique si tu en tires parti... Grâce au trac, le corps produit une énergie supplémentaire pour triompher de cette épreuve...*

Il va falloir commencer à travailler ta respiration pour te détendre physiquement. Il faut arriver à respirer avec le ventre. Cela s'appelle **respiration abdominale**.

*Objectif général de la séquence : Préparer un entretien d'embauche*  
*Dorothee Steiner, Florence Winteler Isoz*



Acte 4 : les accessoires de scène

C'est parti, te voilà assis en face du recruteur.

Au signal du recruteur, n'oublie pas de te présenter, de rappeler brièvement ton parcours et tes motivations pour le poste.

Il faut savoir que les informations que tu donnes ne sont qu'une partie des enjeux qui feront la réussite de ton entretien. Tu dois aussi contrôler ta communication non-verbale, ce qui reflète tes émotions, ta relation avec le recruteur, la façon dont tu vis l'interaction du moment.

*Ça va être un triomphe ! Ta voix peut trembler au début, mais tu prendras de l'assurance au fil de la discussion !*



C'est le moment d'utiliser certains accessoires indispensables pour la communication. Ces accessoires seront divisés en deux boîtes à outils : **le paralangage** et **le langage corporel**.

J'ouvre la première boîte, « **le paralangage** ». Tu y trouveras des accessoires qui t'aideront à savoir « comment « gérer ta relation avec ton recruteur », orienter ce que tu vas transmettre de ton ressenti.



*Accessoire n°1 : Volume*

Tu es timide ? C'est normal ! Tu n'es pas habitué à un tel exercice... Il faudra donc veiller à bien placer ta voix, lui offrir une belle intensité.

*Accessoire n°2 : Rythme & ton*

Surtout ne parle pas trop vite. N'oublie pas de bien articuler !

J'ouvre une seconde boîte, « **le langage corporel** ». Tu y trouveras des instruments te permettant de contrôler la manière dont tes attitudes seront perçues, quelles émotions dégagent de ta façon d'être.



*Accessoire n°1 : Posture*

Durant ta discussion, montre ton enthousiasme (sans trop exagérer), prouve que tu es dynamique, montre-toi communicatif. Regarde également ton recruteur dans les yeux.

*Accessoire n°2 : Gestes*

Évite d'avoir les bras croisés, tiens-toi droit.

Surveille les mouvements répétitifs : évite de te gratter la tête, jouer avec un stylo ou tes lunettes, te passer la main dans tes cheveux, te frotter le nez...

Évite aussi les tics de langage (euh, voilà, etc.) pour combler les silences.

**Doc. 4, Conseils**

*Accessoire n°3 : Expression du visage*

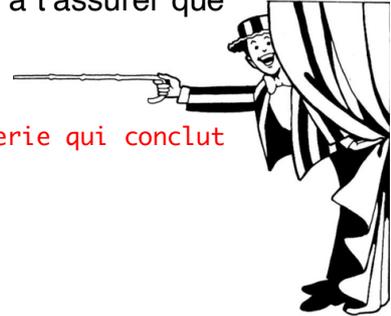
Le sourire te donnera une attitude positive et par contagion, cela se communiquera à ton recruteur ...

**Acte V : le contenu de l'exposé**

Tu auras préparé à l'avance les points que ton recruteur doit retenir après ton entretien. Ce qui doit être retenu de toi doit être direct et précis.

N'hésite pas à reformuler les questions que l'on te pose, de manière à t'assurer que tu en as bien saisi le sens.

Petite astuce : trouve une plaisanterie qui conclut agréablement ton entretien...



**Bravo pour ta performance !**

**Si ta candidature n'est pas retenue**

Un entretien n'est pas une expérience facile... Fais preuve d'ouverture d'esprit, réfléchis à ta performance, à ses points positifs comme ses points négatifs. N'hésite pas à téléphoner pour demander quelles sont les raisons pour lesquelles tu n'as pas été embauché. Considère les critiques de façon constructive. C'est ainsi que tu amélioreras tes prestations... Cela se passera mieux la prochaine fois !

## Consignes pour la présentation

Tu as 5 minutes pour te présenter et nous persuader que tu es fait(e) pour le poste proposé.



- 1) Tu salues ton auditoire et tu le remercie de te recevoir.
- 2) Tu te présentes, dis ton nom, de quel établissement tu viens et pourquoi tu désires ce travail.
- 3) Tu présentes tes motivations, ton expérience (babysitting, stage, travail chez tes parents, etc.) dans la mesure où cela peut être un « plus » pour ton dossier.
- 4) Tu parles de tes qualités en précisant pourquoi elles seront utiles à l'entreprise.
- 5) Tu parles aussi de tes défauts et essayant d'en tirer le meilleur parti.
- 6) Tu nous dis pourquoi tu penses être la personne qu'il faut engager.
- 7) Tu prends congé de nous en nous remerciant de notre attention.

### **Attention :**

- « Se vendre » ne signifie pas « se vanter »... Reste modeste !
- Regarde ton auditoire...
- Reste calme
- Surveille ta diction et ta gestuelle

**Bonne chance !!!**



## Grille d'évaluation

Durant la présentation de tes camarades, tu joueras le rôle d'évaluateur. En regard des consignes ci-dessus, tu noteras un smiley dans une grille d'évaluation qui te sera remise. Montre-toi juste et pertinent... cela aidera ton/ta camarade dans ses futures recherches !



Doc. 6, Grille d'évaluation pour la présentation

Élève	François	Lucie	Xavier							
Salutations et présentation										
Motivations et expériences										
Qualités et défauts										
Pourquoi lui/elle ?										
Congé										
Diction										
Gestes, regards, etc.										
Réflexions supplémentaires										



Doc. 5, Grille d'évaluation pour la présentation

Élève										
Salutations et présentation										
Motivations et expériences										
Qualités et défauts										
Pourquoi lui/elle ?										
Congé										
Diction										
Gestes, regards, etc.										
Réflexions supplémentaires										

**Doc. 5, Grille d'évaluation pour la présentation**