

ID. MÉTIERS

MON

ORIENTATION

c'est la Région !

l'Essentiel n° 1

Trouver son stage de 3^e

Des outils clés en main !



Ton stage d'observation, c'est ta chance ! Celle de tester la réalité d'un métier ou d'un secteur d'activité qui t'attire, de découvrir la variété des fonctions dans une entreprise, et de mieux te connaître afin de bien t'orienter dès l'année prochaine. La Région t'accompagne pour trouver le stage qui te convient en Occitanie. Suis-nous !



MOTS-CLÉS

- **AUDACE** : postule là où les métiers te font rêver, c'est le moment ou jamais !
- **ANTICIPATION** : pour trouver le stage souhaité en temps et en heure et éviter tout stress ou toute frustration.
- **ACCOMPAGNEMENT** : tu as des questions ou difficultés ? Sollicite les adultes : prof principal-e, CPE, PsyEN, chargé-e d'info en Maison de l'Oriente...

“

[Mon stage] a confirmé mon envie de m'orienter vers le secteur de l'urgence médicale.

”

IlYES (09)
après son stage de 3^e dans un Ehpad



La Région
Occitanie
Pyrénées - Méditerranée



TROUVER MON STAGE

NOUVEAU !

ID.STAGES OCCITANIE

ID.Stages Occitanie, c'est une plateforme de services qui non seulement facilite ta recherche de stage, mais te permet aussi de découvrir des métiers.

RECHERCHE, POSTULE ET SUIV TES CANDIDATURES

- Sur ID.Stages Occitanie, consulte les **offres de stages** proposées dans la région selon tes critères : centres d'intérêt, lieux... puis dépose ton CV en un clic pour les offres qui te plaisent. Tu peux suivre **en temps réel** l'avancée de tes candidatures sur ton interface : pratique !

INSPIRE-TOI !

- Sur ID.Stages Occitanie, tu peux regarder **des lives et des replays** : interviews de pros, visites virtuelles d'entreprises... Une rubrique « **Conseils** » et **des témoignages** sont aussi à ta disposition. Enfin, si tu as toujours souhaité discuter avec un-e architecte ou un-e développeur-euse Web sans jamais oser ou sans savoir comment faire, c'est le moment ! À partir de fin 2023, **des « professionnel·les ambassadeur·rices »** pourront intervenir sur les temps de classe, pour échanger sur leur parcours et leur quotidien et te faire profiter de précieux conseils. Tu pourras bien sûr leur poser toutes tes questions. Rien de mieux pour t'ouvrir de nouveaux horizons et découvrir un max de secteurs d'activité et de métiers !



Un max d'offres !

- Rendez-vous sur : <https://idstages.laregion.fr/>



RENSEIGNE-TOI

- Dans le menu « Blog », la rubrique « **Réussir mon stage** » contient plein d'explications utiles. Consulte aussi régulièrement la rubrique « **Actualités de la Région** », où tu trouveras événements, ateliers, salons, forums... Enfin, dans le menu « Conseils », une carte te permet de **trouver rapidement les professionnel·les de l'orientation** qui peuvent, au plus près de chez toi, t'accompagner dans la construction de ton projet.

AUJOURD'HUI ET DEMAIN

- La plateforme ID.Stages Occitanie te sera précieuse pendant toute ton année de 3^e, mais aussi tout au long de ton parcours jusqu'à la vie active, car **elle s'adresse aussi aux lycéen·nes et aux étudiant·es**, avec notamment des offres de stages. On est donc partis pour faire un bon bout de route ensemble !

IMPORTANT

N'hésite pas à solliciter ton ou ta professeur·e principal·e, ou toute autre personne ou structure présente à tes côtés (PsyEN de ton établissement, CIO, Maison de l'Orientation, tes parents...), pour t'accompagner dans la lecture de ce dépliant et dans la découverte de la nouvelle plateforme ID.Stages Occitanie !



OPÉRATION « MISSION STAGE 3^e »

Décroche ton stage !

C'EST QUOI ?

- Des mercredis après-midi dédiés à la recherche de stage, animés par des professionnel·les au sein des Maisons de l'Orientation (MDO) de Toulouse et de Montpellier, généralement en octobre. Renseigne-toi !

AU PROGRAMME

- Rencontre des structures accueillant des stagiaires dans des secteurs variés (assurance, environnement, social, santé, alimentation, administration publique, etc.).
- Consulte sur place des offres de stages.
- Forme-toi aux outils numériques utiles pour ta recherche.
- Participe à de nombreux ateliers : « Rédige ton CV », « Crée ton réseau », « Repère tes qualités », « Sois au top pendant ton stage ! », etc.



FLASHÉ-MOI !
VIDÉO TÉMOIGNAGE



“ Joël
« J'ai bien aimé, ça m'a permis de comprendre comment structurer mon CV. » ”

DANS LES MAISONS DE L'ORIENTATION

Un peu de méthode !

ADOpte LE RÉFLEXE « MDO »

- Tu n'as pas pu te rendre aux mercredis « Mission stage » ? Pas de problème ! Les Maisons de l'Orientation de Toulouse et de Montpellier t'accompagnent individuellement ou en groupe toute l'année. Renseigne-toi sur leurs ateliers d'orientation en particulier : ils pourront te donner de précieuses clés pour ta recherche de stage.

ET AUSSI...

- Pour trouver des idées, consulte sur place les publications **ID.MÉTIERs** et les **fiches métiers sur mobile, tablette et PC**.
- Échange avec des chargé·es d'information lors d'**entretiens personnalisés**. Ils ou elles sauront t'aiguiller, en fonction de tes souhaits et de tes contraintes (transports, etc.), vers les meilleurs outils ou personnes-ressources pour te poser les bonnes questions.

UN ATELIER D'ORIENTATION ?

- Rédiger son CV, sa lettre de motivation et son mail d'accompagnement, organiser sa recherche, réaliser des relances ou encore préparer un entretien : tous ces thèmes sont abordés dans les ateliers des MDO pour t'aider à progresser et à décrocher ton stage.

POSE-TOI LES BONNES QUESTIONS !

Qu'as-tu envie de découvrir ?

- Un métier précis ou une structure qui en regroupe plusieurs ?
 - L'environnement d'une grande entreprise ou d'une petite équipe ?
 - Un métier plutôt en intérieur ou en extérieur ?
- Et ainsi de suite.

UN STAGE À LA RÉGION, POURQUOI PAS ?

Un lieu d'accueil,
une multitude de métiers !

LA RÉGION AUSSI ACCUEILLE DES STAGIAIRES DE 3^E

- Si tu veux connaître les coulisses et les missions d'une collectivité, profite de cette occasion ! Sais-tu que dans la fonction publique, il existe de nombreux métiers très variés ? Événementiel, entretien et maintenance, informatique, restauration... il y en a pour tous les goûts ! Consulte les offres sur ID.Stages.



Kady-Lou

« J'ai fait mon stage à la Région avec la communication interne, le Lab' et la direction de mission participation et engagement citoyen, et j'ai adoré ! Je repars avec des informations qui me permettront de m'orienter plus facilement [pour] mon avenir ! »



Mathis

« J'ai découvert les scaphandriers qui vont dans l'eau pour réparer les infrastructures du port. C'est impressionnant [...], [c'est] un métier physique. »



EN PRATIQUE

- **Le stage** : obligatoire en 3^e (ou dès la 4^e dans certains collèges).
- **Quand ?** Généralement entre novembre et février.
- **Durée** : 5 jours consécutifs, sur le temps scolaire.
- **Où ?** Dans tout type de structure : entreprise, administration, association, commerce, hôpital...
- **Rappel** : il faut faire signer une convention par la structure d'accueil, ton établissement, tes parents et toi-même !

LIENS UTILES

- Maisons de l'Orientaion : www.laregion.fr/-maisons-orientation-
- Maisons de ma Région : www.laregion.fr/-les-maisons-
- Réseau Info Jeunes Occitanie : <https://www.crij.org/fr/>
- Infos du ministère : www.education.gouv.fr/le-stage-de-3-8192
- Tuto des stages : <https://readymag.com/edugouv/tutostages>
- Guides et mags ID.MÉTIERS pour s'inspirer et s'informer : www.meformerenregion.fr/guides
- Onisep : www.onisep.fr/orientation/le-college/les-stages-au-college

