

conseils#1



Organiser et préparer **son stage**



Je suis Foxy,
ton guide dans
la réalisation
de ton projet
professionnel...



Tu veux savoir si le métier te plaît et s'il est fait pour toi ? Alors va l'essayer !



Organise ton stage en 3 étapes !



#fouillesurinternet

#passeaucosp

TROUVE LES ADRESSES

#enquêteautourdetoi



#lanceuncoupdefil

#frappeàlaporte

CONTACTE L'ENTREPRISE

#envoieuncourrier



#ose

#sauteàleau

LANCE-TOI

#affrontetespeurs

Le stage avant

➤ Trouve ton lieu de stage

Le stage découverte te permettra de t'immerger dans un milieu professionnel et d'avoir un premier aperçu d'un métier.

gip

Inscris-toi sur
www.mon-stage.ch > Découvrir

Passes au COSP

Tu y trouveras
des adresses.

Procure-toi la liste
des entreprises
formatrices.

Va sur www.orientation.ch
> Rechercher un stage d'orientation

Active ton réseau

Tes parents, ta
famille, tes ami·e·s,
tes enseignant·e·s
ont peut-être
une bonne adresse
à te proposer.

Par exemple
www.local.ch,
les entreprises
y sont classées
par domaines
d'activités.

Consulte un annuaire téléphonique
sur internet

Tu souhaites organiser ton stage

par téléphone

➤ Prépare ce que tu vas dire avant d'appeler.

- Annonce-toi.
- Explique le but de ton appel.
- Assure-toi d'obtenir :
 - dates
 - horaire
 - adresse exacte
 - nom de la personne
 - tenue vestimentaire particulière
- Remercie et salue la personne.

Utilise tes
propres mots.



➤ Exerce-toi avec quelqu'un de ton entourage.

➤ Prends de quoi écrire.

➤ Installe-toi dans un endroit calme.

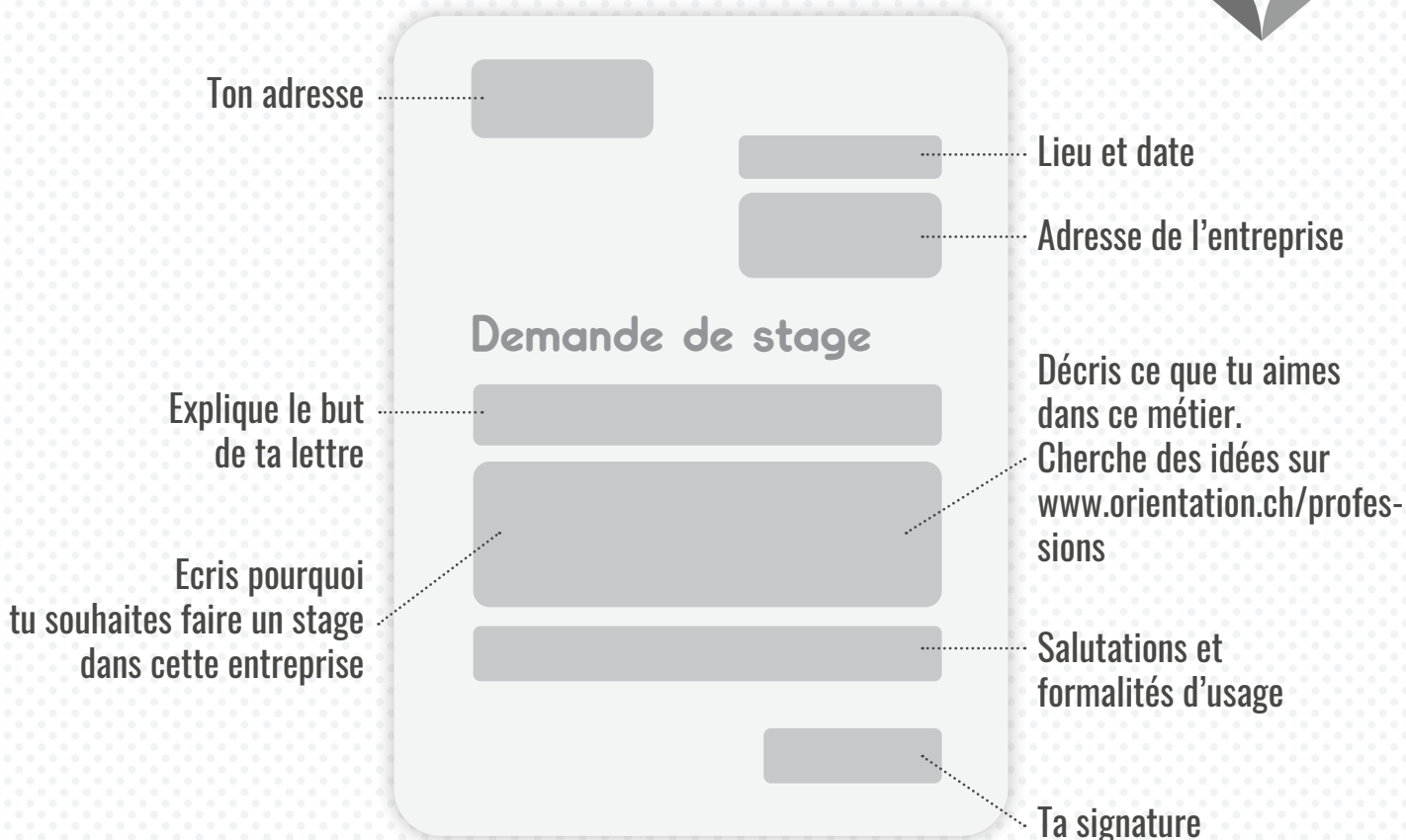
Si tu es bloqué·e
par la trouille,
passe au COSP!



Tu souhaites organiser ton stage

par courrier ou par mail

Relis-toi plusieurs fois et vérifie bien que tu n'as rien oublié avant d'envoyer.



Envoi postal



Envoi par mail



Insère cette lettre dans ton mail.

ou

Ecris directement dans le corps du texte.

Tu souhaites organiser ton stage

par contact direct

- Repère les lieux.
- Prépare ce que tu vas dire avant d'y aller.
- Présente-toi.
- Explique la raison de ta visite.
- Propose des dates qui vont pour toi.
- Prends avec toi :
 - agenda ou carnet de devoirs
 - bloc-notes et stylo
 - petite carte avec tes coordonnées (genre une carte de visite) ou CV

Nom, Prénom
Adresse
Tél.

Prends ton courage
à deux mains, une
bonne inspiration
et entre!



Le stage **jour J**

Planifie ton trajet.
Repère les lieux.



- Arrive à l'heure.
- Porte des vêtements adaptés à la situation et dans lesquels tu te sens à l'aise.
- Prévois un peu d'argent.
- Donne le rapport de stage à la personne responsable et redemande-le-lui à la fin du stage.

Tu trouveras un modèle dans ton classeur «Je vais choisir mon métier».



Le rapport de stage est une attestation que tu pourras joindre à ton dossier de postulation.

Adopte la « stage attitude »

**Ecoute
attentivement
les consignes
et respecte
les règles.**

#faispaslemalin



**Demande
ce que tu
peux faire.**

#soisvisible



**Pose
des
questions.**

#restepasdanstoncoin



**Prends
des
initiatives.**

#tachancecestmaintenant



**Remercie
les personnes
qui se sont
occupées
de toi.**

#laisseunebonneimpression

**Un stage réussi
peut déboucher
sur une place
d'apprentissage...**



**... Alors donne
le meilleur
de toi-même !**

Le stage après



Ces informations te seront utiles pour réaliser ton CV et ta lettre de motivation.

➤ Fais le bilan et note pendant que c'est chaud.

Sois précis, nom exact.

Nom du métier
Lieu du stage
Dates

Décris ce que tu as vu, fait, découvert.

Description
Activités effectuées

Décris ce que tu as aimé.

+
Positif

-
Négatif

Décris ce que tu n'as pas aimé ou trouvé difficile.

➤ Tire une conclusion :



➔ Envoie un petit mot de remerciement.
➔ Fais un deuxième stage pour confirmer.
➔ Postule.



➔ Teste un autre métier.



Tu en auras besoin pour ton dossier de postulation!

➤ Classe ton rapport de stage

Le Centre d'orientation scolaire et professionnelle t'aide à définir ton projet professionnel et t'accompagne dans sa réalisation.

Tu trouveras sur le site internet les coordonnées pour le contacter si tu as besoin d'informations ou de conseils.

www.jura.ch/cos

Centre d'orientation scolaire et professionnelle et de psychologie scolaire
Rue du Banné 23 | 2900 Porrentruy (siège central)
T 032 420 34 70 | secr.cos@jura.ch

Le Groupement interprofessionnel JU/BE (GIP) t'offre la possibilité de découvrir une large palette de métiers grâce à son offre de stage.

Tu trouveras sur le site internet les stages « découvrir », comprenant une partie information et une partie pratique ou visite des ateliers.

www.mon-stage.ch

Berne francophone :
Centre d'orientation professionnelle | OP Tramelan
Ch. des Lovières 13 | 2720 Tramelan
+41 31 635 38 99 | op-tramelan@be.ch

Jura : Centre d'orientation scolaire et professionnelle et de psychologie scolaire
Rue du Banné 23 | 2900 Porrentruy (siège central)
T 032 420 34 70 | secr.cos@jura.ch

mon app' t'aide dans la recherche d'une place d'apprentissage ou de préapprentissage.

Tu trouveras sur le site internet les places d'apprentissage vacantes, les coordonnées des entreprises formatrices, ainsi qu'un formulaire pour demander un soutien.

www.mon-app.ch

Service de la formation postobligatoire
Route de Moutier 16 | 2800 Delémont
T 032 420 71 60 | sfp@jura.ch

**Bravo !
Tu peux être
fier·ère de toi !**



**Prépare-toi
maintenant pour
la prochaine étape :
« Les postulations ».**

Impressum

Elaboration et édition : Centre d'orientation scolaire et professionnelle de la République et canton du Jura

Mise en page et graphisme : www.uditis.ch

2^e édition © cosPorrentruy, octobre 2023