



accompagne vos enfants de l'entrée au CP à l'entrée dans la vie active...

Edito : Manibus, Kesako ?

Voici le 4^{ème} numéro de Manibus, newsletter créée par quatre professionnelles de l'accompagnement exerçant à la Roche-sur-Yon : Murielle Youinou (Vend'études, Soutien scolaire), Laurence Esnault (Créasoï, Orientation), Emeline Cochou (Coaching, Thérapie, Conseil) et Laure Caille (L'Atelier de l'image, Coaching d'Image). A travers Manibus, nous vous permettons d'identifier des problématiques en lien avec le parcours des jeunes au cours de leur scolarité ou du démarrage de leur vie professionnelle, de découvrir des relais, de trouver des informations et de lire des conseils et enfin... d'apercevoir des solutions !

Au programme de ce numéro : en cette fin d'année scolaire, nous vous donnons des conseils pour rédiger votre 1er CV, nous vous présentons les différents types d'études supérieures et nous vous faisons découvrir la Pédagogie Positive et l'effet Pygmalion.

Bonne lecture !

Conseils pour rédiger votre (1er) CV

Un CV attractif est une des clés pour décrocher un stage, un job ou intégrer une formation !

Les recruteurs lisent des centaines de CV et passent environ 6 secondes par CV reçu. A compétences égales, un CV attrayant et impeccable, fera la différence. Ça vaut le coup d'y passer du temps non ?

Vous avez 17 ans et vous réalisez votre 1er CV ? Comment vous y prendre ? Quelles sont les erreurs à éviter ? Voici quelques conseils simples et efficaces...

Soignez le fond...

- Pensez à indiquer une adresse mail sérieuse. Pas de rikikidoudou85@...
Créez vous une adresse simple et professionnelle : nomprénom@gmail.

- Mettez une photo en tenue simple et professionnelle sur fond neutre. Vous avez le droit de sourire, ce n'est pas pour un passeport ! L'idée est de donner envie de vous rencontrer. La photo permet au recruteur de se souvenir de vous. Attention ! Pas de photo en débardeur dans le jardin ou pire, en maillot sur la plage !

- Indiquez en intitulé l'objectif de votre recherche. Pas de « CURRICULUM VITAE », mais par exemple : « RECHERCHE D'EMPLOI SAISONNIER ».

- Commencez toujours par vos expériences les plus récentes (2019) ou celles qui sont le plus en lien avec votre objectif : emploi saisonnier de l'année dernière, par exemple, et décrivez les tâches que vous y avez fait.

- Indiquez toutes vos expériences : scoutisme, arbitrage, coaching d'équipe sportive, appartenance à un groupe de musique, babysitting, stages, jobs d'été, de week-end, de soirées...

- Indiquez depuis combien de temps vous pratiquez vos activités et vos grades, ceintures, médailles, niveaux etc...

- Précisez vos notes aux épreuves anticipées du bac si elles sont excellentes (et uniquement si elles sont excellentes).

... et la forme !

- Ne faites pas de phrases rédigées.

- Faites relire votre CV imprimé pour supprimer toutes les fautes d'orthographe.

- Structurez votre CV afin que les phrases ne flottent pas sur la feuille. Encadrez, mettez des puces, justifiez, mettez de la couleur (mais pas trop, pas plus de deux).

- Choisissez une police claire et lisible et écrivez au moins en police de taille 12. Pensez aux pauvres yeux des recruteurs Quinqua ! Ne les vexez pas !

- Votre CV doit vous ressembler : personnalisez-le ! Si vous vous présentez comme créatif pour une formation artistique, créez un CV original et créatif. Si vous postulez pour un master de finances, créez un CV qui inspire la rigueur et l'ordre qu'il doit y avoir dans votre tête.

Un dernier conseil : votre cv est votre de carte de visite. Donnez vous toutes les chances d'être reçu en entretien ! Réalisez un CV par objectif, en adaptant les couleurs et les informations et allez les déposer en mains propres en tenue professionnelle !

Bonne chance à tous !

Laure Caille et Emeline Cochou - Les Ateliers CICEA

Entretien avec Céline Gris – praticienne en psychopédagogie positive

Le parcours de Céline Gris

Céline Gris a travaillé 10 ans dans le tourisme en tant que Chef de produit. Un jour, ne trouvant plus trop de sens à ce qu'elle faisait, elle a décidé de quitter son emploi.



Elle a posé sur papier ce qu'elle voulait : être indépendante et travailler avec les enfants. Elle a découvert la Pédagogie Positive et cela répondait à tous les critères de réorientation.

Le concept de la Pédagogie Positive lui a parlé car elle a vécu un parcours scolaire compliqué : elle passait beaucoup de temps à travailler sans avoir les résultats qui correspondaient, son relationnel avec les enseignants n'était pas excellent... elle ne rentrait pas dans le cadre scolaire.

« Accompagner et aider les enfants qui ne rentrent pas dans le cadre, les aider à s'y sentir le mieux possible ça m'a tout de suite interpellé ! ».

Elle a suivi une formation adulte certifiante « praticien en pédagogie positive » qui inclut plusieurs modules : gestion mentale, braingym, communication non violente, systémie familiale, méthode Vittoz etc...

L'origine de la Pédagogie Positive

Audrey Akoun et Isabelle Pailleau, 2 psychologues en région parisienne, sont parties du constat qu'elles avaient beaucoup de patients enfants avec des difficultés scolaires. Elles ont fait différentes formations liées au scolaire pour pouvoir répondre à leurs attentes, car la psychologie seule n'était pas suffisante. De là, elles ont développé un ensemble d'outils et méthodes qui forment la Pédagogie Positive et qui vont aider l'enfant à 'apprendre à apprendre', à retrouver le plaisir à l'école, le plaisir d'apprendre et retrouver confiance en ses capacités.

Ce qui a plu à Céline Gris c'est que la méthode est très concrète : elle propose un panel d'outils que les enfants testent sous forme de jeu et il prend ce qui lui convient. Rapidement, il reprend confiance en lui. « Sur le fond, la méthode part des neurosciences. Le cerveau a besoin de telle et telle chose et la Pédagogie Positive y répond par ses outils. »

A qui s'adresse la Pédagogie Positive ?

Des exemples d'enfants accompagnés : un enfant qui a du mal à se concentrer, qui travaille sans résultat, qui n'a pas confiance en lui, qui a peur de l'échec, qui est beaucoup angoissé, qui a du mal à comprendre ou mémoriser...

L'accompagnement est réalisé soit sous forme d'ateliers collectifs, soit en individuel.

Quelques exemples d'outils concrets véhiculés par la Pédagogie Positive

Mobiliser son attention

Quand on dit à un enfant « sois plus attentif en cours ! » ça ne lui parle pas, donc on s'entraîne par des petits jeux et des astuces...

Par exemple le petit bracelet de l'attention : s'ils sont en cours, et qu'ils s'évadent dans leurs pensées, leur regard se pose sur le bracelet et ça les ramène à ce qu'ils font.

Ou chaque jour, ils doivent repérer des choses. Par exemple la « journée des carrés » : sur le trajet de l'école, ils doivent trouver tout ce qui est de forme carrée. Cela les oblige à porter leur attention sur une chose. Le lendemain, cela peut être la « journée du bleu », puis la « journée des sons » ... Au fur et à mesure que l'on fait l'exercice on voit plus de choses, on s'entraîne à être attentif.

L'objectif est de leur faire prendre conscience de ce qu'ils font et pourquoi ils sont là...

Les 3 choses positives à faire en famille au moment du dîner

Dans certaines familles, la relation parent-enfant peut être compliquée si l'enfant est en difficulté scolaire : souvent le sujet de l'école occulte tout le reste. L'idée est que chaque membre de la famille commence le repas en

disant 3 choses positives sur sa propre journée (certains jours il y aura des supers événements à raconter, d'autres fois des choses minimes...). Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas parler des problématiques liées à l'école, mais on prend un quart d'heure pour soulever le positif : c'est important pour partager un bon moment, pour l'estime de soi... et ne pas voir que les problèmes ou les difficultés.



Déterminer les profils d'apprentissage

L'enfant doit comprendre comment il fonctionne et comment il fait pour apprendre. Chacun fonctionne différemment : quelquefois, le parent propose une manière de travailler, mais si ce n'est pas la manière de fonctionner de son enfant, ça n'ira pas... c'est important que l'enfant sache quelle méthode d'apprentissage lui convient le mieux.

Pendant les ateliers, plusieurs expériences hors scolaires sont proposées pour déterminer leur perception et leur profil d'apprentissage et ensuite, Céline Gris leur donne les techniques et transpose des méthodes qui fonctionnent, au départ sur des sujets faciles, puis plus compliqués.

Murielle Youinou - Vend'études

L'Effet PYGMALION

Dans les années 60, aux Etats unis, Le psychologue Robert Rosenthal démontre qu'un enfant augmente très fortement ses chances de réussite scolaire en fonction du regard que son professeur porte sur lui.

L'expérience de départ

Faire croire, en début d'année, à des enseignants que certains élèves de leur classe ont des capacités étonnantes et un QI surélevé. Et observer les résultats de ces élèves en fin d'année.

Résultats de l'expérience

En fin d'année les élèves « élus » choisis au hasard avaient effectivement fait des progrès bien plus importants que les autres et étaient considérés par les enseignants comme beaucoup plus performant et agréables que les autres. Alors qu'ils avaient été choisis au hasard !

La prophétie auto-réalisatrice

Si l'on accorde à un enfant des qualités ou si on l'enferme dans un défaut, si l'on croit en lui ou si l'on renonce à ses progrès, bref selon le regard que l'adulte porte sur lui, son parcours de vie sera bien différent.

Laure Caille et Emeline Cochou - Les Ateliers CICEA

Les différents types d'études supérieures

Que choisir comme études après le bac ? Les possibilités sont vastes mais pas toujours facile de s'y retrouver facilement. Pour vous aider à faire un choix le plus éclairé possible, voici donc dans les grandes lignes les différents types d'études supérieures possibles. Le choix sera d'abord conditionné par le bac obtenu qu'il soit général, technologique ou professionnel. Voici les différentes filières : BTS, DUT, licences, licences professionnelles, masters, les classes PREPA, les grandes écoles.

Les BTS

Le BTS se prépare en deux ans après le bac.

L'admission se fait sur dossier avec le bac en cohérence avec la sélection choisie. Le dossier de candidature se compose des bulletins scolaires. Les candidatures en BTS sont gérées sur PARCOUSUP. Dans chaque académie, un quota de places est réservé aux bacheliers professionnels. Les BTS se préparent dans un lycée public ou privé avec une moyenne de 30 élèves par classe, 30 heures de cours par semaine. Les élèves de BTS étudient une spécialité professionnelle, il en existe 129.

Les spécialités de BTS : agriculture, environnement, arts, culture, bâtiment, travaux publics, commerce, économie, gestion, droit, immobilier, industrie, information, communication, santé, social, sciences, tourisme, transport.

Les DUT

Ce diplôme a pour objectif la polyvalence dans un domaine professionnel avec comme possibilités ensuite de poursuivre ses études ou d'accéder à un emploi.

Les candidatures sont gérées par la plateforme PARCOUSUP. Le dossier est composé des notes, d'un entretien et/ou lettre de motivation. Sont admis 65,5 % d'élèves issus des bacs généraux, 30 % des bacheliers technologiques, 2 % de bacheliers professionnels.

Ce diplôme se prépare dans un IUT ; la formation alterne cours magistraux, dirigés et pratiques. Le rythme du travail est soutenu où il est demandé rigueur, organisation. Le DUT fonctionne sur le contrôle continu. Il existe 42 spécialisations.

Les LICENCES

Pour y être admis, il faut avoir le bac. En principe, il n'y a pas de sélection à l'entrée. Certaines facs étant sous tension (beaucoup de demandes par rapport aux capacités d'accueil), il y a donc parfois un tirage au sort. Il y a également des attendus définis pour chaque licence. Ainsi, pour intégrer la fac de droit, il faut avoir des compétences en expression écrite et orale, des aptitudes à l'analyse, à la logique.

Pour y entrer, il faut s'inscrire sur PARCOUSUP à l'exception de certains cursus, comme les doubles licences. La durée des études est de trois ans. Le parcours est composé en semestres composés chacun d'UE à valider. Le nombre de cours varie entre 20 et 30 heures mais il est demandé un travail personnel très important (l'idéal : 20 heures par semaine). Il faut être autonome et organisé.

Quelques licences : art, droit, science politique, économie, gestion, lettres et langues, sciences humaines et sociales, théologie, STAPS, sciences, sciences pour l'ingénieur.

Les LICENCES PROFESSIONNELLES

L'accès est sélectif. Il y a environ 52 000 jeunes par an qui font ce choix de se spécialiser ou d'acquérir une double compétence.

La durée de la licence est d'un an. Au programme, cours magistraux, travaux dirigés ou pratiques et un stage. Le rythme est soutenu. Il est attendu de la part de l'étudiant une prise d'initiatives (surtout en entreprise). L'objectif est de permettre d'approfondir leurs connaissances et compétences pour des métiers précis.



Les MASTERS

Le master est ouvert aux étudiants ayant validé 180 ECTS, dans la limite des places disponibles. Il existe 5 000 masters au niveau national.

L'accès en 1ère année est très sélectif dans les universités lorsque le nombre de places est limité. L'entrée se fait sur concours et/ou examen du dossier avec éventuellement un entretien.

L'accès en 2ème année devient automatique pour l'étudiant ayant validé dans le même établissement son M1.

Le master se déroule en 4 semestres. Certains masters se préparent en apprentissage. Le master demande un travail personnel très important avec notamment la présentation d'un mémoire en fin de parcours.

L'étudiant qui souhaite poursuivre ses études après son master continuera en doctorat (3 années d'études supplémentaires) pour devenir chercheur.

Les CLASSES PREPA

Les PREPA sont accessibles aux bacheliers sélectionnés sur dossier (notes, appréciations, établissement d'origine). Ce type de parcours est conseillé aux élèves travaillant de manière régulière. La durée est de 2 ans. L'objectif de la prépa est de préparer des élèves pour concourir à de grandes écoles.

L'emploi du temps est très chargé et exige un travail personnel conséquent. Le rythme des enseignements est très soutenu. L'évaluation est régulière.

Les trois filières sont : l'économie, la littérature et les matières scientifiques. Le bon profil pour intégrer une prépa économique et commerciale est d'avoir un bac ES, S ou STMG ; pour une prépa littéraire et artistique, il faut être passionné de littérature, d'histoire, de philosophie, de langues ou d'art (bac L, ES ou S). Les prépas scientifiques recrutent des bacheliers S, STID, STL ou STVA avec un très bon niveau en mathématiques et physique, entre autres.

Après une prépa, beaucoup d'étudiants intègrent une école (ingénieur, écoles vétérinaires, écoles de commerce, les ENS), d'autres iront à la fac (surtout pour les prépas littéraires). Ceux qui n'ont pas pu intégrer une école peuvent intégrer d'autres écoles (journalisme...) ou iront en licence.

Les GRANDES ECOLES

Sciences PO, écoles vétérinaires, écoles de commerce, Normale sup...

Ces grandes écoles recrutent sur concours ou dossiers de bac à bac + 4 et mènent à un diplôme de niveau bac + 5. La durée des études varie selon le niveau d'entrée dans l'école. Généralement, les étudiants bénéficient de bonnes conditions de travail. L'emploi du temps est chargé et il est demandé un travail personnel important. L'enseignement est très orienté vers le monde de l'entreprise. Certaines écoles de commerce et d'ingénieurs permettent de se former en apprentissage.

Pour les ENS, les modalités de validation sont celles de l'université. Pour les écoles d'ingénieurs et de commerce, il s'agit d'un contrôle continu avec présentation d'un mémoire de stage. Pour les écoles vétérinaires, les étudiants doivent présenter une thèse pour l'obtention du diplôme.

Généralement l'insertion professionnelle est très bonne après ce type de cursus.

Laurence Esnault - Créasoi
Sources : ONISEP

Au programme de la prochaine Lettre Manibus : Les profils d'apprentissage, Le haut potentiel chez les jeunes et les adultes, La lettre de motivation - Pour recevoir La Lettre Manibus, envoyer un mail à contact@lalettremanibus.fr



67 rue Paul Doumer La Roche sur Yon
06 82 39 76 43 conseil-en-image.fr



67 rue Paul Doumer La Roche sur Yon
06 60 88 87 95 cochoy-emeline.com



La Roche sur Yon & Nantes
06 33 90 25 54 creasoi.fr



3 bis rue Foch La Roche sur Yon
02 51 62 43 27 vendetudes.fr