

Accompagner le choix d'études – permettre la gestion de carrière

**Document de base destiné aux services d'orientation professionnelle,
universitaire et de carrière ainsi qu'aux gymnases pour la promotion des
compétences de gestion de carrière**

Diana Abegglen

lic. phil. I, psychologue, conseillère diplômée en orientation professionnelle, universitaire et de carrière (OPUC),
MAS CC & HRM

Sandra Thüring

lic. phil. I, conseillère diplômée en orientation professionnelle, universitaire et de carrière (OPUC) et psychologue,
Université de Fribourg

Réka Vittani

lic. phil. I, conseillère diplômée en orientation professionnelle, universitaire et de carrière (OPUC) et psychologue,
Université de Fribourg

Sur mandat de la Conférence suisse de l'orientation professionnelle, universitaire et de carrière
Maison des cantons, Speichergasse 6, Case postale, 3001 Berne

1^{er} septembre 2025

Préface

Les compétences de gestion de carrière jouent un rôle important dans le débat sur la formation gymnasiale, et ce au moins depuis la publication, en 2008, des rapports EVAMAR II et Plate-forme gymnase. Dans le cadre du projet Évolution de la maturité gymnasiale, la CDIP a consacré un sous-projet à cette thématique à partir de 2012. Depuis, l'orientation professionnelle, universitaire et de carrière (OPUC) a fait son entrée à l'art. 31 du nouveau règlement sur la reconnaissance des certificats de maturité gymnasiale. Le développement du degré secondaire II est par ailleurs inscrit dans la stratégie nationale pour l'OPUC, adoptée par la CDIP en 2021.

Toutes ces évolutions ont pour objectif premier de faire reculer le nombre d'étudiantes et étudiants qui changent de filière ou abandonnent leurs études. Les causes d'abandon sont évidemment multiples. Les changements de trajectoire, quant à eux, sont dus à de fausses attentes placées dans une filière ou à la découverte d'un intérêt pour une autre discipline – c'est du moins ce qu'en disent les personnes concernées. Or procéder par essai-erreur présente des inconvénients majeurs au cours des premières années d'études. À cela s'ajoute le fait que le taux d'abandon est sensiblement plus élevé chez les étudiantes et étudiants qui changent de filière que chez les autres. Sans oublier que l'année sabbatique que prennent bon nombre de futurs étudiants et étudiantes depuis la réduction de la durée du gymnase est due au moins en partie à des lacunes dans la planification de carrière. On sait par ailleurs que les futurs étudiants et étudiantes ont tendance à éviter les filières pour lesquelles ils ne disposent pas de l'intérêt et des compétences nécessaires. Cette auto-sélection ne constitue néanmoins pas une garantie de réussite des études.

La maturation progressive d'un objectif d'études ou de carrière est un processus long et complexe, qui consiste à tenter de concilier ses propres souhaits, intérêts et capacités avec les exigences extérieures. Or le processus de choix intervient dans une phase de vie marquée par de nombreux bouleversements, ce qui rend la prise de décisions d'avenir plus difficile. À noter que certains jeunes se réorientent pendant la formation gymnasiale, tandis que d'autres considèrent le gymnase comme un choix provisoire. Cela montre que le développement des compétences de gestion de carrière doit commencer tôt et se poursuivre pendant toute la durée du gymnase. Dans ce contexte, il convient également de souligner la forte corrélation entre le choix de l'option spécifique et le choix d'études ainsi que la réussite de celles-ci. Ce sont donc des jalons importants que doivent poser les élèves à un stade relativement précoce du gymnase. On peut par ailleurs supposer qu'une bonne planification de carrière peut également favoriser l'envie d'apprendre et la persévérance pendant le gymnase.

En 2019, un rapport de monitoring du ZEM CES a montré que la perception de l'orientation universitaire et de carrière au gymnase variait beaucoup d'une personne à l'autre parmi les gymasiennes et gymnasien et les étudiantes et étudiants. Ce constat difficile permet tout de même de conclure que l'orientation universitaire et de carrière ne s'arrête pas au gymnase, mais doit se poursuivre durant les premières années d'études. Les gymnases et les hautes écoles doivent y concourir dans la même mesure.

On sait depuis longtemps que les principaux facteurs de succès sont les suivants : une collaboration étroite entre les hautes écoles, les services d'orientation universitaire et les écoles ; une meilleure offre d'information, y compris en faisant appel à d'anciens élèves ; des concepts OPUC solides à l'échelon des cantons et des écoles. La contribution des enseignantes et enseignants de gymnase est également indispensable, car ils « jouent un rôle central dans la transmission et la promotion des compétences de gestion de carrière », comme on peut le lire dans le présent document. Celui-ci propose aux écoles, mais aussi au personnel enseignant, un vaste recueil d'idées concrètes de mise en œuvre et d'aides à la compréhension. Il leur donne les moyens de promouvoir les compétences de gestion de carrière de manière systématique et ciblée. Un grand merci aux autrices et à la Conférence suisse de l'orientation professionnelle, universitaire et de carrière pour ce travail.

Nicolas Disch
Directeur de l'école cantonale Kollegium Schwyz

Avant-propos

En février 2025, la Conférence suisse de l'orientation professionnelle, universitaire et de carrière (CS OPUC) a chargé l'Association des spécialistes du conseil en orientation et de l'information documentaire des gymnases et des hautes écoles (ASOU) d'élaborer une base pratique relative à la promotion des compétences en matière de gestion de carrière (CGC) pour les futurs étudiants et étudiantes. L'objectif premier est de mettre à la disposition des différentes parties prenantes une base pour aider en particulier les gymnasien·nes et gymnasien·nes, mais aussi plus généralement tous les futurs étudiants et étudiantes, à développer leurs CGC. Il s'agit de leur donner les moyens de développer activement et durablement leurs parcours éducatif et professionnel tout au long de la vie.

Le document de base « Accompagner le choix d'études – permettre la gestion de carrière » est divisé en quatre chapitres :

Le chapitre 1 présente les défis du processus de choix d'études et les raisons pour lesquelles les CGC doivent être encouragées dans le contexte gymnasial.

Dans le chapitre 2, sur la base du modèle intégratif des CGC développé en Suisse en collaboration avec des spécialistes issus de la pratique, les compétences spécifiques dont les futurs étudiants et étudiantes doivent disposer pour pouvoir gérer durablement leur carrière sont détaillées pour chacun des quatre domaines d'encouragement.

Le chapitre 3 propose une liste d'exemples et d'idées autour de l'encouragement des CGC dans le contexte scolaire : d'une part, dans le cadre d'événements existants destinés à préparer les élèves au choix d'études et à promouvoir les CGC et, d'autre part, au travers des disciplines scolaires, d'événements divers, d'excursions et d'offres spécifiques. Certains des exemples présentés sont déjà mis en œuvre, d'autres constituent de nouvelles pistes à explorer. Ce qui nous semble important pour les jeunes, c'est qu'ils aient connaissance de ces possibilités et qu'ils en comprennent l'intérêt.

Le chapitre 4 propose une vue d'ensemble des offres de promotion des CGC disponibles en précisant les rôles des différentes parties prenantes.

Le présent document de base dresse un état des lieux des nombreuses activités de promotion des CGC déjà disponibles tout en proposant de nouvelles pistes pour les futurs étudiants et étudiantes. Cette synthèse axée sur la pratique peut en outre aider les cantons, les services cantonaux d'orientation professionnelle, universitaire et de carrière (OPUC) et les écoles à mettre à jour et à développer leurs concepts et leurs offres.

Les autrices et l'ASOU ont à cœur de favoriser l'échange entre toutes les parties prenantes, en particulier autour de l'objectif commun de voir les jeunes gagner en autonomie. Le présent document a été élaboré par des conseillères et conseillers en orientation universitaire de différents cantons et de hautes écoles en collaboration avec des enseignantes et enseignants de gymnasium, des recteurs et rectrices, ainsi que des étudiante·s et étudiant·e·s. Il constitue non seulement une tentative de spécification concrète des CGC en relation avec le processus de choix d'études, mais aussi un recueil d'idées pour une large promotion des CGC. Les pistes proposées doivent être adaptées à la situation, aux besoins et aux concepts des écoles et des services d'orientation afin de satisfaire à l'objectif d'une gestion de carrière adaptée à chaque individu.

Un grand merci à toutes les personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce document de base. Nous avons notamment intégré divers retours d'étudiante·s et étudiant·e·s, de recteur·e·s et rectrice·e·s et de conseillère·e·s et conseiller·e·s en orientation universitaire du canton de Schwyz. Nous remercions tout particulièrement la Société suisse des professeurs de l'enseignement secondaire (SSPES) pour l'enquête menée auprès de ses sociétés de branche et associations cantonales, en particulier pour les exemples du chapitre 3, ainsi que les sociétés de branche et les associations cantonales pour leurs réponses.

*Diana Abegglen
Sandra Thüring
Réka Vittani*

Bâle, le 11 août 2025

Table des matières

1 Compétences de gestion de carrière pour un choix d'études durable	5
2 Modèle de compétences de gestion de carrière	7
Domaine d'encouragement 1 : développer des objectifs de carrière	9
Domaine d'encouragement 2 : explorer les ressources et les obstacles	13
Domaine d'encouragement 3 : mettre en œuvre des plans d'action concrets	16
domaine d'encouragement 4 : réviser et adapter la gestion de carrière	19
3 Exemples de promotion des CGC dans le contexte gymnasial	21
4 Promotion de CGC spécifiques dans les offres de préparation au choix d'études	31
Liste des abréviations	33

1 Compétences de gestion de carrière pour un choix d'études durable

Gérer les incertitudes, examiner les possibilités, décider et organiser

Pour de nombreux gymnasiens et gymnasienne, le choix des études constitue un défi. Il s'accompagne souvent de doutes et d'incertitudes, car il ne s'agit alors pas de choisir une profession concrète mais une spécialisation scientifique, académique et/ou artistique. Les élèves ont devant eux une *large palette de carrières possibles*, dont les contours ne se dessinent souvent qu'au cours des études et qui ne comportent pas d'identité professionnelle claire.

De notre point de vue, la notion de « choix d'études » comporte toujours une dimension professionnelle^{1,2}. Il est important que les gymnasienne et gymnasien comprennent qu'ils peuvent personnaliser leurs études en combinant diverses disciplines et en créant le profil qui leur convient. Après les études, ils pourront en outre acquérir d'autres compétences professionnelles par le biais de formations continues, par exemple dans le domaine de la gestion d'entreprise. Une bonne connaissance des possibilités offertes par le système éducatif permet de gagner en assurance, en confiance et en créativité dans les processus de décision et d'organisation des études.

Par rapport au gymnase, les études *exigent un degré plus élevé de responsabilité personnelle, d'autogestion et d'initiative*. Parallèlement, les questions de choix d'études accompagnent les étudiantes et étudiants *tout au long de leur cursus*, car les options facultatives ou obligatoires, les approfondissements, les travaux (de projet), les études de master, les stages et les jobs annexes qu'ils choisissent sont autant de *spécialisations personnelles* qui débouchent sur des qualifications et des compétences.

CGC : un thème nouveau, y compris pour le gymnase

La question de savoir si et dans quelle mesure les jeunes ressentent de l'incertitude et de la pression au cours du processus de choix d'études, de l'orientation à la décision, dépend des circonstances individuelles et de la personnalité de chacun. Une attitude proactive et empreinte d'auto-efficacité et de résilience face aux exigences de carrière aide à aborder ces difficultés tout au long du processus.

Dans ce contexte, les compétences de gestion de carrière, en abrégé CGC, gagnent en importance. Les CGC ont été définies en 2023 pour la Suisse par Hirschi et al.³ sur la base de modèles issus de la théorie de la carrière. On entend par CGC les *facultés permettant aux individus de gérer activement leur parcours éducatif et professionnel*, pas seulement au moment de choisir leur orientation universitaire mais aussi dans les phases de vie ultérieures (p. 11).

Les compétences de gestion de carrière comprennent les aptitudes et les facultés innées chez les individus ou que ces derniers peuvent apprendre, qu'elles soient cognitives, conatives, volitives ou sociales, leur permettant d'élaborer et de choisir des objectifs de carrière, d'explorer et d'évaluer les ressources et les obstacles à la réalisation des objectifs, d'élaborer et de mettre en œuvre des stratégies d'action pour atteindre des objectifs, ainsi que d'examiner et d'adapter les objectifs, les stratégies d'action et les activités.

L'acquisition de ces compétences est un processus continu et dynamique. Au gymnase, les CGC doivent être encouragées de manière systématique et axées sur les processus^{4,5}. L'objectif est que les gymnasienne et gymnasien

¹ Abegglen, D. (2023). Choisir ses études, c'est choisir une profession. *Gymnasium Helveticum*, 4/2023, (p. 14-15). https://www.vsg-spes.ch/fileadmin/user_upload/publikationen/Gymnasium_Helveticum/GH-Digital/GH-digital_2023-04_f/GH_2023_04_f_14_Choisir_ses_etudes_c_est_choisir_une_profession.pdf

² Vittani, R. (2017). L'orientation scolaire et professionnelle au secondaire II. *Gymnasium Helveticum*, 3/2017, (p. 37). https://www.vsg-spes.ch/fileadmin/user_upload/publikationen/Gymnasium_Helveticum/GH-PDF/GH_2017_03.pdf

³ Hirschi, A., Massoudi, K., Wilhelm, F., Mullen, S., et Marciniak, J. (2023). Définition des compétences de gestion de carrière pour les différents niveaux de formation et phases de carrière. CS OPUC. <https://edudoc.ch/record/234686?ln=en>

⁴ CS OPUC (2014). Maturité gymnasiale – garantie à long terme de l'accès aux hautes écoles ; rapport final du sous-projet 4 : orientation universitaire et de carrière. CDIP. https://edudoc.ch/record/216769/files/Schlussbericht_Studien_Laufbahnberatung_Gymnasium_f.pdf

⁵ ZEM, CES (2019). Monitoring de la mise en œuvre dans les cantons de la recommandation 4 de la CDIP pour l'amélioration de l'orientation universitaire et de carrière dans les gymnases. CDIP. https://edudoc.ch/record/220349/files/Rapport%20CES_Monitoring%20mise%20en%20oeuvre%20recommandation%204_OPUC%20dans%20les%20gymnases.pdf

apprennent à formuler des objectifs de carrière, à explorer les ressources et les obstacles à leur réalisation, à élaborer et à mettre en œuvre des plans d'action, ainsi qu'à réviser et, si nécessaire, adapter leur gestion de carrière.

Dans le nouveau règlement sur la reconnaissance des certificats de maturité gymnasiale (RRM/ORM 2023⁶), les CGC sont mentionnées en ces termes (p. 12) :

Art. 31 Orientation professionnelle, universitaire et de carrière

Une offre gratuite d'orientation professionnelle, universitaire et de carrière est proposée aux élèves en vue de leur permettre d'acquérir des compétences en matière de gestion de carrière.

Le plan d'études cadre (PEC 2024⁷) précise, dans le contexte de l'aptitude générale aux études, que la promotion des CGC donne les moyens aux élèves d'effectuer des choix d'orientation réalistes et d'être autonome dans la gestion de leur carrière (p. 4). Les CGC sont également mises en relation avec les compétences transversales (p. 12) :

Les compétences transversales peuvent également servir dans d'autres domaines de compétences que les thématiques disciplinaires et transversales du PEC. Elles permettent ainsi de maîtriser d'autres tâches ou situations de vie. Les compétences suivantes contribuent notamment au développement des compétences à acquérir en matière de gestion de carrière (cf. art. 31 RRM/ORM) : réflexion sur soi, gestion de l'estime de soi et de l'efficacité personnelle, perception de ses émotions, gestion des émotions difficiles, résilience, créativité, motivation à la performance, curiosité, compétence normative, empathie, techniques de travail pour la recherche d'informations et l'utilisation de ressources, stratégies cognitives d'apprentissage, capacités de réflexion, capacité à s'organiser, capacité de dialogue, indépendance relative, capacité à faire preuve d'autonomie ou encore capacité à se présenter devant un public.

Dans l'idéal, les deux domaines de compétences se renforcent mutuellement et les synergies sont exploitées. Le rapport CGC³ fait référence à des études allant dans ce sens (p. 40) :

Une étude a montré que le développement continu et la préparation à la carrière au cours des dernières années scolaires ont une influence positive sur des facteurs tels que la satisfaction de la vie, la confiance en soi, l'auto-efficacité et la stabilité émotionnelle (Skorikov, 2007). Une autre étude a montré que la clarification de la carrière au cours de la dernière année du gymnase avait un effet positif sur la satisfaction de la vie chez les jeunes un an après l'obtention du diplôme (Freund et coll., 2013).

Défis et changements structurels

Les situations de départ pour le choix des études varient d'une personne à l'autre. Il existe une grande hétérogénéité en matière de besoins, de clarté et de détermination. De plus, la société et le marché du travail évoluent constamment et rapidement. Gérer sa carrière requiert une démarche proactive. L'application itérative du modèle des CGC aux nouvelles interrogations aide à mettre en évidence des possibilités d'action et de résolution de problèmes. Le développement des CGC constitue également un instrument durable de renforcement de l'égalité des chances.

Conclusion

Les enseignantes et enseignants des gymnases jouent, avec les conseillers et conseillères en orientation universitaire, un rôle central dans la *transmission et la promotion des CGC*, car ils accompagnent les jeunes dans leur parcours de formation. En ce sens, ils les aident également à gérer leur carrière^{8,9}. L'objectif supérieur est d'être en mesure de gérer sa carrière de manière autonome, informée, réfléchie, axée sur les processus et durable, y compris au-delà des études. Il

⁶ CDIP (2024). Règlement de la CDIP sur la reconnaissance des certificats de maturité gymnasiale (RRM) du 22 juin 2023. <https://edudoc.ch/record/234275?ln=fr>

⁷ CDIP (2024). Plan d'études cadre écoles de maturité gymnasiale. <https://edudoc.ch/record/232279?ln=fr>

⁸ SSPES (2021). Prise de position sur l'orientation scolaire, universitaire et professionnelle dans les gymnases et les écoles de culture générale. *Gymnasium Helveticum*, 3/2021, (p. 23).

ASOU (2020). Document de référence pour l'orientation universitaire et de carrière. *Gymnasium Helveticum*, 3/2021, (p. 24-25). https://www.vsg-sspes.ch/fileadmin/user_upload/publikationen/Gymnasium_Helveticum/GH-Digital/GH-digital_2021-03_f/GH_2021_03_f_23-25_ASOU_Orientation-scolaire-universitaire-et-professionnelle.pdf

⁹ Cagide, A. et Thüring, S. (2023). Le point de vue des élèves sur la mise en œuvre de l'orientation professionnelle, universitaire et de carrière (OPUC) dans les gymnases *Gymnasium Helveticum*, 5/2023, (p. 16-18). https://www.vsg-sspes.ch/fileadmin/user_upload/publikationen/Gymnasium_Helveticum/GH-Digital/GH-digital_2023-05_f/GH_2023_05_f_16_Le_point_de_vue_des_e_le_ves_sur_la_mise_en_oeuvre_de_l_OPUC_dans_les_gymnases.pdf

est important d'intégrer et de faire comprendre que ce *processus de développement passionnant et dynamique* requiert curiosité, conduite et responsabilité personnelles, capacité d'adaptation et examen critique de son propre parcours de formation.

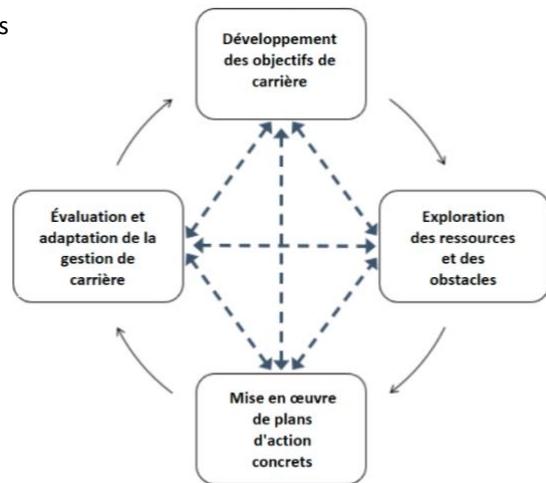
2 Modèle des compétences de gestion de carrière

Le modèle intégratif des CGC de Hirschi et al.¹⁰ se compose des domaines d'encouragement suivants (p. 20-21) :

- 1 : Développer des objectifs de carrière
- 2 : Explorer les ressources et les obstacles
- 3 : Mettre en œuvre des plans d'action concrets
- 4 : Réviser et adapter la gestion de carrière

Éléments clés

- Quatre domaines d'encouragement dynamiques, pas de déroulement linéaire
- Principales aptitudes des futurs étudiants et étudiantes : proactivité, initiative personnelle, autogestion
- Développement de CGC en fonction de
 - facteurs personnels : genre, statut socio-économique, santé, handicaps, caractéristiques de la personnalité telles que stabilité émotionnelle, capacités cognitives
 - facteurs contextuels : exigences du monde éducatif et du marché du travail, pratiques RH, culture organisationnelle (niveau méso), inégalités sociales, discrimination (niveau macro), acteurs sociaux tels que parents, personnel enseignant, OPUC (niveau micro)



Pour les quatre domaines d'encouragement, des CGC ont été formulées pour différents groupes cibles sur la base de modèles existants de la théorie de la carrière. Le tableau ci-dessous est tiré du rapport CGC. Il dresse la liste des CGC essentielles au gymnase et durant les études (p. 65-67). Il convient de noter que certaines CGC portent le même numéro. Cela signifie qu'elles relèvent de la même compétence mais présentent des caractéristiques différentes. Par exemple, les deux CGC 1.1 sous « Gymnase » relèvent de la CGC « autoréflexion et connaissance de soi ».

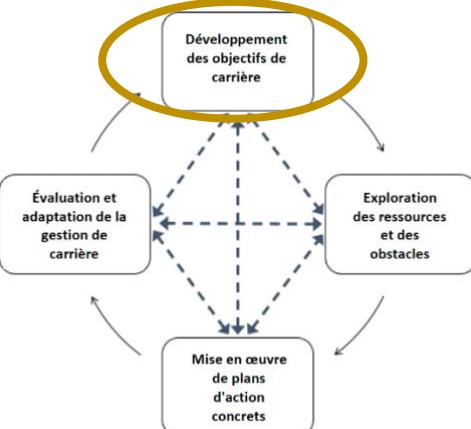
¹⁰ Hirschi, A., Massoudi, K., Wilhelm, F., Mullen, S., et Marciniak, J. (2023). Définition des compétences de gestion de carrière pour les différents niveaux de formation et phases de carrière. CS OPUC. <https://edudoc.ch/record/234686?ln=en>

	Développement d'objectifs de carrière	Exploration des ressources et des obstacles existants	Mise en oeuvre de plans d'action concrets	Révision et adaptation de la gestion de carrière
Gymnase	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier et nommer les intérêts, les caractéristiques, les capacités et les préférences (CGC 1.1). - Replacer les expériences de formation et de travail dans un contexte personnel significatif (CGC 1.1). - Trouver, comprendre et analyser de manière critique des informations sur les options de formation/professionnel·les (CGC 1.2). - Faire un choix d'études ou de carrière sur la base d'une évaluation critique de soi-même, des attentes de l'entourage significatif, et des possibilités concrètes du système de formation et du marché du travail (CGC 1.3). 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier et mobiliser les attitudes, les forces et les compétences utiles pour faire face aux défis du choix des études et de la gestion de carrière (CGC 2.1). - Identifier et mobiliser les soutiens disponibles dans l'environnement scolaire, social et familial pour faciliter le choix des études et la gestion de carrière (CGC 2.1). - Identifier les obstacles potentiels à la transition vers les études supérieures ou le monde du travail, les évaluer de manière critique et développer des stratégies pour les dépasser (CGC 2.2). 	<ul style="list-style-type: none"> - Entreprendre des démarches d'inscription à des formations complémentaires (CGC 3.1). - Entreprendre, le cas échéant, des démarches de postulation à des emplois ou des stages (CGC 3.1). - Développer, élargir et approfondir des connaissances et des compétences spécialisées et transversales (CGC 3.2). - Développer et mobiliser des sources de soutien social dans le cadre privé et éducatif par le biais de contacts et de réseaux (CGC 3.3). 	<ul style="list-style-type: none"> - Analyser de manière critique les idées actuelles en matière de choix d'études et de carrière au regard des caractéristiques personnelles (intérêts, aptitudes, préférences), de l'état du marché du travail, des circonstances et des projets de vie, et procéder aux ajustements nécessaires (CGC 4.1). - Intégrer dans sa propre identité et son histoire de vie les évolutions de ses capacités, préférences et intérêts, de son parcours éducatif et de ses conditions de vie (CGC 4.1). - Évaluer de manière critique l'état et les progrès du processus de choix d'études et de carrière et procéder à des ajustements si nécessaire (CGC 4.2).
Études tertiaires	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier et nommer les intérêts, les caractéristiques, les capacités et les préférences (CGC 1.1). - Trouver, comprendre et analyser de manière critique des informations sur le monde du travail et les options de formation/professionnel·les (CGC 1.2). - Faire un choix de poursuite des études ou de carrière sur la base d'une évaluation critique de soi-même, des attentes de l'entourage significatif, et des possibilités concrètes du système de formation et du marché du travail (CGC 1.2). - Formuler des objectifs de carrière à court, moyen et long terme en tenant compte des projets de vie privée (CGC 1.3) 	<ul style="list-style-type: none"> - Déterminer et utiliser le soutien existant et potentiel dans l'environnement scolaire, sociétal/social et privé/familial pour la gestion de carrière (CGC 2.1) - Déterminer les attitudes, les points forts et les compétences utiles pour faire face aux défis liés à la gestion de carrière (CGC 2.1) - Déterminer et évaluer d'un œil critique les obstacles susceptibles d'entraver l'entrée dans le monde du travail et élaborer des stratégies (CGC 2.2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre ses dispositions pour rechercher un emploi et pour postuler (CGC 3.1) - Développer les connaissances et compétences techniques et transversales (CGC 3.2) - Développer et utiliser un soutien social dans l'environnement privé et éducatif par le biais de contacts et de réseaux (CGC 3.3) - Transmettre et présenter clairement ses connaissances, ses compétences et ses aptitudes aux autres (CGC 3.3) 	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluer de manière critique la planification de carrière et les décisions professionnelles au regard des intérêts, des caractéristiques, des aptitudes, des préférences personnels, du marché du travail et des conditions et des projets de vie et, le cas échéant, procéder aux ajustements qui s'imposent (CGC 4.1) - Intégrer l'évolution de ses intérêts, caractéristiques, aptitudes, préférences et de son parcours éducatif et professionnel ainsi que de ses conditions de vie à sa propre identité et histoire personnelle (CGC 4.1) - Évaluer de manière critique le processus de développement de l'employabilité et, le cas échéant, procéder aux ajustements nécessaires (CGC 4.2)

Dans les tableaux suivants, nous avons tenté de préciser, pour chacun des quatre domaines d'encouragement, les contours concrets des CGC définies par la recherche afin de refléter la vaste expérience pratique de l'orientation universitaire cantonale et des hautes écoles.

Dans ce contexte, le processus de choix d'études se définit comme suit :

Le **processus de choix d'études (PCE)** comprend l'orientation universitaire et professionnelle, le choix d'études, toutes les décisions y relatives prises pendant le gymnase et, en cas d'éventuels ajustements, pendant la phase d'entrée dans les études (deux premiers semestres universitaires).

	DOMAINE D'ENCOURAGEMENT 1			
	Développer des objectifs de carrière			
CGC	Développer des objectifs de carrière 1.1 Autoréflexion et connaissance de soi 1.2 Créer un lien avec le système éducatif et le monde du travail 1.3 Prise de décision et fixation d'objectifs			
CGC	CGC gymnasien et gymnasien	Compétences spécifiques pour les FE Futurs étudiants et étudiantes = FE Intérêts et aptitudes = I&A Hautes écoles = HE	Processus de choix d'études (PCE) - Tâches spécifiques, défis pour les FE - Qu'est-ce qui est utile pour les FE ? - Autres remarques, notes	OPUC - Objectifs - Offres - Contenus
1.1	Autoréflexion et connaissance de soi --Identifier et --nommer les intérêts (I) , --(les caractéristiques), --les aptitudes (A) (et les préférences)	- Les FE ont connaissance du PCE, des compétences de gestion de carrière (CCG) et du modèle supérieur de gestion de carrière (cercle de résolution de problèmes). - Les FE sont capables d'identifier, de décrire et d'illustrer leurs intérêts et d'en évaluer le niveau. - Les FE sont capables d'identifier leurs aptitudes, d'en évaluer le niveau et de les illustrer par des exemples concrets. - Les FE sont capables de recueillir dans leur entourage des appréciations à leur sujet et d'en évaluer la pertinence. - Les FE sont capables de formuler leurs motivations, leurs valeurs, leurs critères de travail (= critères pour des conditions de travail positives pour eux).	- Cristallisation de leur conception de soi et confrontation active avec eux-mêmes et leur identité - Demander explicitement des appréciations de leur entourage : famille, amis, personnel enseignant, expériences professionnelles, etc. (penser aussi aux attentes implicites de l'entourage vis-à-vis de soi et du choix de carrière, cf. CGC 2 et 3)	Objectifs - Aider à la formulation d'objectifs de carrière - Aider à l'autoréflexion - Aider à identifier et décrire les intérêts, les aptitudes et les valeurs - Offrir un espace d'exploration sûr - Encourager à approfondir la recherche - Permettre la consignation des informations recueillies Offres, outils - (Courts) entretiens de conseil OPUC dans les centres d'information et d'orientation professionnelle et de carrière, dans les écoles - Ateliers, p. ex. sur l'autoréflexion et la fixation d'objectifs ou sur l'importance et le sens de l'autoréflexion - Tests d'intérêts pour aider au choix d'études - Instruments et outils de travail OPUC pour identifier les intérêts, les compétences, la personnalité, les valeurs, les critères de travail, les ressources, etc.

		<p>Domaine extrascolaire</p> <ul style="list-style-type: none"> - Loisirs et hobbies, activités au sein de la famille et du cercle d'amis <p>Traitement durable des informations recueillies : où les consigner pour pouvoir façonner une image globale de soi, entamer une réflexion axée sur les processus autour de cette image de soi et la faire évoluer (endroit central, accessible facilement avec possibilité de modification individuelle) ?</p>	
1.1	<p>Autoréflexion et connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> --Replacer les expériences de --formation et de travail dans --un contexte personnel significatif 	<ul style="list-style-type: none"> - Les FE sont capables d'identifier les expériences pertinentes qu'ils ont réalisées dans le monde de l'éducation et du travail, de les mettre en relation avec leurs I&A, de les relier entre elles et de les évaluer. - Les FE peuvent ainsi réévaluer régulièrement leur propre système de valeurs ainsi que leurs I&A. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exploration de l'univers des études, des métiers et du travail : séances d'information d'institutions de formation, immersion dans des domaines professionnels, entretiens avec des professionnelles et professionnels, des spécialistes - Échanger avec quelqu'un peut aider à cerner ces éléments (voir point précédent) <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encourager l'autoréflexion <p>Offres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entretiens de conseil <p>Contenus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déterminer, lors du conseil, quels étaient/sont les éléments vraiment pertinents pour la personne - Avec quels sujets et environnements peuvent-ils et souhaitent-ils s'identifier ? - Comment la personne a-t-elle procédé par le passé pour prendre des décisions ou se fixer des objectifs ?
1.2	<p>Créer un lien avec le système éducatif et le monde du travail</p> <ul style="list-style-type: none"> --Trouver, --comprendre et --analyser de manière critique --des informations sur les options de formation et --les options professionnelles 	<p>Recherche d'informations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les FE trouvent des sources d'information générales, aussi neutres et complètes que possible, sur les filières d'études et les possibilités professionnelles ; ils ont ainsi connaissance de toutes les options qui s'offrent à eux. - Les FE sont capables d'évaluer la pertinence et la validité (qualité) des sources d'information, de les évaluer de manière critique, de les utiliser et/ou de faire appel à des spécialistes (personnes du métier, étudiantes et étudiants, etc.). - Les FE sont capables d'évaluer de manière critique et de classifier les informations recueillies et de les intégrer dans leurs connaissances préalables. - Les FE reconnaissent l'importance de nouer des contacts directs avec des étudiantes et étudiants et avec des professionnelles et professionnels (apprentissage par modèle). <p>Éducation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les FE sont capables d'expliquer comment les filières d'études sont structurées dans le système à deux niveaux (système de Bologne), et comment et dans quelle mesure il est possible de combiner différentes disciplines. 	<p>Il est important de bien faire la différence avec l'orientation professionnelle au niveau secondaire I car :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les études ne sont généralement pas conçues pour un profil professionnel concret ; - les gymnases relèvent de l'échelon cantonal tandis que les HE revêtent une dimension nationale (navettes et déménagements potentiels) ; - les disciplines d'études ne correspondent pas toutes à des disciplines scolaires ; - le site orientation.ch peut être associé à « apprentissage » et « orientation professionnelle ». <p>Stratégie « S'informer »</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'informer, explorer et vérifier, évaluer de manière critique, que ce soit vis-à-vis des HE ou du marché du travail - Les FE ne sont souvent pas conscients qu'une discipline enseignée au gymnase peut être abordée différemment au niveau tertiaire. - Les FE se contentent souvent de peu d'informations et ne se rendent pas compte qu'ils pourraient mieux s'informer (disciplines et exigences du quotidien étudiant). <p>Éducation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser tout l'éventail des possibilités d'information : orientation.ch, brochures, sites web des HE, journées <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aider à la recherche et à l'évaluation efficaces des informations - Sensibiliser à l'importance d'une recherche approfondie - Informer et expliquer <p>Offres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entretiens de conseil - Infothèques - Moyens d'information, fiches d'information, publications (numériques, orientation.ch et sur papier) <p>Dans les HE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - rencontres d'information diverses et journées portes ouvertes <p>Contenus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proposer une stratégie d'approche (l'éventail va de « je n'ai pas encore d'idée » à « j'ai une idée très concrète ») - Dresser une liste d'études et de formations professionnelles possibles et les examiner ensemble - Envisager d'autres filières d'études et formations professionnelles possibles - Présenter la méthodologie scientifique de différentes disciplines et en discuter

	<ul style="list-style-type: none"> - Les FE sont capables d'expliquer comment fonctionnent les études et quels en sont les éléments centraux. - Les FE peuvent désigner des points de contact et de soutien centraux au sein des HE. <p>Profession/marché du travail</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les FE sont capables de mettre en relation études et profession, de les comparer, de les classer, d'évaluer de manière critique les parcours de formation et de dresser la liste des informations recueillies. <p>Les FE reconnaissent la variabilité des perspectives d'avenir (fiabilité des idées de profession) tout au long des études et s'intéressent donc régulièrement et de manière proactive aux tendances et aux évolutions du marché du travail.</p>	<p>d'information</p> <ul style="list-style-type: none"> - Examiner les possibilités d'immersion dans les filières, consulter les contenus et s'interroger sur la notion d'identification (image, impressions, approche méthodologique, etc.) <p>Profession</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consigner des idées concrètes de professions, de branches, d'entreprises, d'activités - Parler avec des professionnelles et professionnels, être capable de les interroger (liste de questions, scénario) - Savoir comment aborder des professionnelles et professionnels et oser le faire afin d'entrer en contact avec le monde du travail - Apprendre à réseauter et à se constituer un réseau <p>Expériences pratiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beaucoup d'étudiantes et étudiants travaillent à côté de leurs études : <p>Comprendre quelles formes de travail sont compatibles avec quelles études et phases d'études</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une éventuelle année sabbatique entre le gymnase et les études peut permettre d'acquérir une expérience pratique. Celle-ci ne doit pas nécessairement être liée au futur choix d'études ou de profession. Toute prise de responsabilité et expérience pratique peut contribuer au développement de compétences et de l'efficacité personnelle et donc renforcer la résilience. <p>PERSPECTIVE PLUS LARGE Parcours scolaire (voir ci-dessus)</p> <p>Compétences transversales</p> <p>Réflexion sur soi, créativité, curiosité, capacité à s'organiser, stratégies d'apprentissage, capacités de réflexion, capacité de dialogue, stratégies d'apprentissage cognitif, techniques de travail pour la recherche d'informations et l'utilisation de ressources, capacité à se présenter devant un public</p> <p>Domaine extrascolaire (voir ci-dessus)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Discuter des liens et des différences entre les disciplines scolaires et les disciplines universitaires mais aussi des recouplements entre les disciplines universitaires - Aider les FE à examiner les différentes disciplines et orientations des HE pour s'en faire une idée claire - Discuter des différences entre les types de HE (HEU, HES, HEP, EPF) : une même discipline peut présenter des orientations différentes selon les HE
1.3	<p>Prise de décision et fixation d'objectifs</p> <p>Faire un choix d'études ou de carrière sur la base :</p> <ul style="list-style-type: none"> --d'une évaluation critique de soi-même, --des attentes de l'entourage significatif, --et des possibilités concrètes --du système de formation --et du marché du travail 	<ul style="list-style-type: none"> - Les FE sont capables de nommer les composantes du modèle des CGC et donc de détailler le PCE, de détailler leur propre rôle actif et d'assumer ce rôle de manière proactive. - Les FE sont capables de planifier de manière proactive et récurrente des objectifs et des étapes qui leur permettront de gagner en assurance et en confiance vis-à-vis de leur choix de carrière. - Les FE développent des stratégies de résolution de problèmes et les appliquent. - Les FE sont capables de décrire des techniques de décision et 	<p>Les jeunes adultes cherchent souvent un soutien, un retour et des conseils extérieurs. Il est important qu'ils prennent conscience des attentes implicites venant de l'extérieur, qu'ils puissent les nommer et porter sur elles un regard critique. Prendre une décision, c'est aussi « s'émanciper » et assumer la décision prise (développement de l'identité).</p> <p>Établir une liste des critères à prendre en compte pour cette décision et pour son avenir.</p> <p>Une planification du choix d'études sur le long terme peut aider à l'orientation et à la prise de décision.</p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aider les FE à formuler des objectifs d'études et de carrière qui correspondent à leurs forces et à leurs intérêts ainsi qu'aux possibilités qui s'offrent à eux dans leur environnement - Aider à la prise de décision <p>Offres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entretien de conseil <p>Contenus</p>

	<p>de définir des critères de décision importants pour eux-mêmes, en tenant compte de variables centrales telles que la situation en matière de logement, les finances, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les FE intègrent de manière critique les réactions extérieures dans leur processus décisionnel. <p>- Les FE ont conscience non seulement de la pertinence de leur décision, mais aussi des possibilités de changement qui s'offrent à eux au début et tout au long de leur parcours (réajustement, changement de branche, plan B, etc.).</p> <p>- Les FE ont conscience qu'ils peuvent/doivent continuer à faire évoluer leur profil tout au long de leur vie professionnelle.</p>	<p>PERSPECTIVE PLUS LARGE</p> <p>Parcours scolaire (voir ci-dessus)</p> <p>Compétences transversales</p> <p>Réflexion sur soi, gestion de l'estime de soi et de l'efficacité personnelle, capacités de réflexion, capacité de dialogue, indépendance relative, compétence normative, capacité à faire preuve d'autonomie, perception de ses émotions, gestion des émotions difficiles, résilience</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dresser ensemble un état des lieux - Analyser ensemble de manière critique les options de formation et les possibles débouchés professionnels - Formuler ensemble des critères de décision - Donner confiance dans la possibilité de prendre une bonne décision - Encourager à réexaminer/examiner de manière plus approfondie les options possibles - Appliquer des méthodes de prise de décision - Consigner les résultats, rendre les avancées visibles
--	---	--	--

	DOMAINE D'ENCOURAGEMENT 2			
CGC	Explorer les ressources et les obstacles 2.1 Détermination et utilisation des ressources 2.2 Déterminer les obstacles et développer des stratégies			
CGC	CGC gymnasien et gymnasienne	Compétences spécifiques pour les FE Futurs étudiants et étudiantes = FE Intérêts et aptitudes = I&A Hautes écoles = HE	Processus de choix d'études (PCE) <ul style="list-style-type: none"> - Tâches spécifiques, défis pour les FE - Qu'est-ce qui est utile pour les FE ? - Autres remarques, notes 	OPUC <ul style="list-style-type: none"> - Objectifs - Offres - Contenus
2.1	Détermination et utilisation des ressources <ul style="list-style-type: none"> --Identifier et mobiliser les attitudes, --(les forces, et) les compétences utiles --pour faire face --aux défis du choix des études et de la gestion de carrière 	<ul style="list-style-type: none"> - Les FE passent en revue leurs ressources personnelles. Ils identifient les attitudes, aptitudes cognitives, émotions, comportements et facultés/dons utiles pour une gestion proactive de leur carrière et les mobilisent de manière ciblée (et en tenant compte des compétences transversales). - Les FE identifient et nomment leurs besoins. - Les FE analysent et intègrent ces résultats, renforçant ainsi leur conception d'eux-mêmes et leur résilience. - Les FE sont capables de se fixer des objectifs (voir CGC 1), d'évaluer leur motivation à la performance et de faire preuve de compétence normative (voir compétences transversales). - Les FE appliquent des stratégies d'apprentissage cognitives (voir compétences transversales) leur permettant de progresser de façon proactive dans leur gestion de carrière. 	<p>Grande hétérogénéité des besoins et de la disposition à s'interroger sur son avenir</p> <p>Raisons possibles du manque d'activité dans le domaine du PCE :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objectif (en principe) défini et pas de volonté de poursuivre la réflexion - Processus trop précoce (j'y penserai pendant l'année sabbatique...) - La confrontation au sujet ou à la décision est source de stress. - Les FE n'ont pas assez confiance en eux, ils s'en remettent aux avis extérieurs. <p>Solutions possibles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience que l'on peut progressivement prendre les rênes, quitte à devoir recommencer du début - Prendre conscience de ses propres ressources, même si la question du choix des études n'est pas encore abordée directement - Cela aide les FE de savoir qu'il existe une stratégie pour le PCE et qu'il est toujours possible d'y revenir. - Les FE élaborent de manière consciente leur propre conception de l'équilibre entre leurs différents domaines de vie. <p>Compétences transversales</p>	<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aider les FE à identifier et à évaluer leurs ressources personnelles (compétences, aptitudes, connaissances, expériences) <p>Offres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entretiens de conseil - Travail sur les ressources <p>Contenus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consigner les capacités, les attitudes, les ressources en échangeant sur les expériences réussies - Discuter de la manière dont le courage et l'activité personnelle peuvent être renforcés, par exemple en mettant l'accent sur les accomplissements - Identifier et renforcer la résilience, la capacité à résoudre des problèmes et à prendre des décisions - Encourager la compréhension du PCE et des stratégies possibles (« psychoéducation », p. ex. sur des thèmes tels que l'efficacité personnelle, le stress, la prise de décision) - Discuter des projets d'avenir (CGC 1)

2.1	<p>Détermination et utilisation des ressources</p> <ul style="list-style-type: none"> --Identifier et --mobiliser --les soutiens disponibles et potentiels --dans l'environnement scolaire, social et familial --pour faciliter le choix des études --et la gestion de carrière 	<ul style="list-style-type: none"> - Les FE font le point sur leurs ressources contextuelles, sociales et financières. - Les FE évaluent leurs sources de soutien et les utilisent de manière ciblée. - Les FE connaissent les offres de formation et les possibilités professionnelles qui pourraient leur convenir. - Les FE ont une stratégie pour se renseigner de manière proactive sur les possibilités d'études et les options professionnelles auprès de leur réseau. - Les FE analysent les retours de leur réseau, les comparant et les classent. - Les FE prennent conscience des influences et des modèles potentiels et développent leur autonomie vis-à-vis des attentes extérieures. - Les FE sont capables d'analyser leur comportement face à la pression (du groupe) et d'agir pour eux-mêmes (p. ex. tout le monde étudie la biologie, mais les nanosciences m'intéressent davantage). - Les FE connaissent les principaux services spécialisés et leurs offres, et recourent au soutien ciblé de l'OPUC pour planifier leur PCE de manière proactive. - Les FE savent qu'ils doivent clarifier les aspects financiers avant le début de leurs études et ils connaissent les aides financières correspondantes. 	<p>Les FE reconnaissent, mobilisent et développent en particulier les compétences suivantes : réflexion sur soi, gestion de l'efficacité personnelle et de l'estime de soi, perception de ses émotions, résilience, motivation à la performance, techniques de travail pour la recherche d'informations et l'utilisation des ressources, compétence normative, capacité à s'organiser, curiosité, créativité</p> <p>Hétérogénéité</p> <p>Certains FE ont un réseau restreint ou n'en ont pas (égalité des chances). D'autres n'osent pas prendre contact avec des personnes qu'ils ne connaissent pas ou qu'ils connaissent peu. Ces FE ont besoin d'un soutien ciblé et de stratégies qui leur permettent d'accéder à des interlocutrices et interlocuteurs pertinents ainsi qu'à de nouveaux modèles et parcours afin qu'ils puissent éventuellement se fixer de nouveaux objectifs (p. ex. parrainage/marrainage dans les HE).</p> <p>- Les FE connaissent les offres de promotion des CGC :</p> <p>Centre d'information et d'orientation professionnelle et de carrière, infothèques, orientation universitaire, soutien dans les gymnases et les HE</p> <p>Compétences transversales</p> <p>Indépendance, gestion de ses émotions et des émotions difficiles, capacité à faire preuve d'autonomie, curiosité, capacité à se présenter devant un public, techniques de travail pour la recherche d'informations et l'utilisation des ressources, capacité de dialogue</p> <p>- Être capable de percevoir et de questionner les attentes extérieures, développer son autonomie Des aspects extérieurs mais aussi intérieurs doivent être pris en considération ; aborder la motivation intrinsèque et extrinsèque.</p>	<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aider les FE à identifier leurs ressources contextuelles (options éducatives, possibilités professionnelles, soutiens via les relations sociales et les réseaux) <p>Offres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entretiens de conseil - Événements en présence d'étudiantes et étudiants, de professionnelles et professionnels, de scientifiques, etc. (<i>insiders</i>) <p>Contenus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rendre visible les offres de soutien des cantons et des écoles : qui soutient les FE et pour quelles étapes (y c. offres pour des groupes spécifiques) - Informer sur les offres d'orientation universitaire, sur les offres d'information et de soutien dans les HE ou dans les formations professionnelles, p. ex. journées d'information, programmes de marrainage/parrainage (Buddy Program), associations d'anciens élèves des gymnases, Forum Formation OPUC du canton du Valais. - Préparer des entretiens avec des professionnelles et professionnels : élaborer une liste de questions et un scénario, encourager à aborder des interlocutrices et interlocuteurs potentiels et à se construire un réseau de manière proactive
2.2	<p>Déterminer les obstacles et développer des stratégies</p> <ul style="list-style-type: none"> --Identifier les obstacles potentiels à la transition vers les études ou le monde du travail, --les évaluer de manière critique et --développer des stratégies pour les dépasser 	<ul style="list-style-type: none"> - Les FE nomment les éventuels obstacles personnels et contextuels. - Les FE sont capables d'identifier leurs propres incertitudes et disposent de stratégies pour gérer de manière proactive les éléments nouveaux et tout ce qu'ils ne peuvent pas contrôler. - Les FE ont recours à l'autoréflexion, à des sources d'information externes et aux retours de personnes 	<p>Les étudiantes et étudiants doivent organiser beaucoup de choses de manière autonome : choisir la ou les disciplines, établir leur emploi du temps, mettre au point leur méthode d'apprentissage, etc. Ils doivent faire preuve d'autodiscipline, le contrôle extérieur direct étant restreint.</p> <p>Le groupe de pairs n'est plus constant mais hétérogène, donc potentiellement impressionnant, surtout au début des études</p>	<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aider les FE à identifier et à évaluer les obstacles personnels et contextuels et à développer des stratégies pour les surmonter <p>Offres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entretiens de conseil <p>Contenus</p>

	<p>compétentes, et ils intègrent ces nouvelles données dans leur planification.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les FE connaissent les services spécialisés du secondaire, des HE et de l'orientation universitaire et font usage des offres disponibles. <p>Ils connaissent les désignations suivantes et peuvent les situer :</p> <p>Centre d'information et d'orientation professionnelle et de carrière, OPUC, orientation universitaire dans les HE, conseils relatifs aux filières, mobilité, compensation des désavantages, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les FE ont une vue d'ensemble des différentes filières possibles, de leurs approches méthodologiques et de leurs exigences. Si nécessaire, ils prévoient un plan B et envisagent d'autres alternatives. - Les FE ont connaissance des possibilités d'information supplémentaires telles que : séances d'information ou stages d'orientation professionnelle en HE ou en entreprise, immersion dans une discipline (journées d'immersion, auditeur ou auditrice libre, etc.). - Les FE sont capables d'expliquer le processus d'inscription, la structure semestrielle, les attentes en matière d'apprentissage et de travail dans les HE et de les concilier avec leurs propres besoins. - Les FE comprennent leurs propres besoins (en particulier les personnes ayant des besoins spécifiques, qu'il s'agisse de compensation des désavantages, de situation financière ou autre) et connaissent les services spécialisés qui peuvent les soutenir. - Les FE clarifient leur situation financière et planifient le financement de leur formation. - Les FE qui devront travailler pendant leurs études veillent à un bon équilibre entre leurs différents domaines de vie. - Les FE organisent leur éventuel déménagement, aménagent leur nouveau lieu de vie et s'intègrent dans leur nouvel environnement social. 	<p>(de très petit à très grand et anonyme ; séminaires avec des pairs de semestres plus avancés, etc.).</p> <p>Les parents, les services OPUC et les écoles secondaires peuvent aider les jeunes à s'organiser et être des partenaires de discussion (cf. sous-projet 4).</p> <p>Se préparer aux études :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se donner le temps de s'adapter à la HE - Connaître, affiner, appliquer des techniques d'apprentissage - Travailler la résilience et la persévérance - Considérer les difficultés comme des possibilités d'apprentissage et s'en servir <p>Exemples de défis rencontrés par les futurs ou nouveaux étudiants et étudiantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Méthode : assimiler de grandes quantités de matière, fixer des priorités de manière autonome, s'informer, mener toutes les recherches soi-même, échanger, organiser des groupes d'apprentissage, se lever le matin et structurer son quotidien, être présent, etc. - Questionnements par rapport à l'avenir, peurs, problématiques mondiales (climat, crises, guerres, tournant numérique, information et désinformation) - Ressources financières incertaines ou soumises à conditions 	<ul style="list-style-type: none"> - En entretien, identifier ensemble les obstacles possibles, les évaluer de manière critique, développer des solutions adéquates et des stratégies d'adaptation - Évaluer l'état d'avancement du PCE, définir les prochaines étapes, mettre en relation les services importants - Présenter les différents systèmes de formation des différentes HE (bachelor, majeure, mineure, possibilités d'approfondissement, master, formation continue) pour que les FE connaissent les différentes possibilités de gestion de carrière à court, moyen et long terme - Présenter d'autres parcours de formation possibles et en discuter - Recueillir activement les peurs, les craintes, les attentes, y compris celles de l'entourage (basées potentiellement sur des informations erronées) et discuter de solutions possibles - Aider à l'organisation (du temps) : les FE qui envisagent différents parcours et lieux de formation (p. ex. génie mécanique EPF ou physiothérapie HES) peuvent établir un programme global incluant les délais d'inscription et les conditions d'admission, et ils gèrent leurs délais de manière autonome.
--	---	---	---

	DOMAINE D'ENCOURAGEMENT 3			
CGC	Mettre en œuvre des plans d'action concrets <ul style="list-style-type: none"> 3.1 Mise en œuvre des décisions relatives à la profession et à la formation 3.2 Développement des compétences spécialisées et transversales 3.3 Réseautage et communication 3.4 Adaptation professionnelle et maintien des performances 	<pre> graph TD A[Développement des objectifs de carrière] --> B[Évaluation et adaptation de la gestion de carrière] A --> C[Exploration des ressources et des obstacles] A --> D[Mise en œuvre de plans d'action concrets] D -. dashed .-> A </pre>		
CGC	CGC gymnasien et gymnasien	Compétences spécifiques pour les FE Futurs étudiants et étudiantes = FE Intérêts et aptitudes = I&A Hautes écoles = HE	Processus de choix d'études (PCE) <ul style="list-style-type: none"> - Tâches spécifiques, défis pour les FE - Qu'est-ce qui est utile pour les FE ? - Autres remarques, notes 	OPUC <ul style="list-style-type: none"> -Objectifs -Offres -Contenus
3.1	Mise en œuvre des décisions relatives à la profession et à la formation Entreprendre des démarches d'inscription à des études / formations complémentaires	<ul style="list-style-type: none"> - Les FE élaborent un plan d'action pour la préparation et l'inscription à une HE. - Les FE mettent en œuvre ce plan avec succès grâce à une autogestion ciblée. - Les FE connaissent et utilisent des sources d'information fiables. - Les FE font appel à des spécialistes si nécessaire. <ul style="list-style-type: none"> - Les FE ont connaissance des formalités d'inscription et des conditions d'admission et peuvent situer leurs (idées de) cursus dans le système de Bologne. - Les FE ont une idée générale ou une bonne connaissance des filières qui les intéressent, de leurs contenus et des possibilités de combinaison (en crédits ECTS) ainsi que des différentes orientations/spécialisations des différents lieux d'études (les coefficients et le contenu des disciplines peuvent différer d'un HE à une autre) (voir CGC 1.2). - Les FE examinent, clarifient et planifient leur situation financière et leur situation en matière de logement. - Les FE contrôlent les délais d'inscription, les conditions d'admission et établissent un calendrier. - Les FE peuvent décrire la procédure d'inscription en HE (y c. inscription aux modules). 	Traduire les objectifs en plans d'action <ul style="list-style-type: none"> - Passage du gymnase cantonal au contexte universitaire national (peut impliquer des trajets plus longs, un déménagement) - Passage d'une classe fixe à un groupe généralement variable d'étudiantes et étudiants (constitution d'un environnement social) Nécessité de connaître et de comprendre la procédure d'inscription en plusieurs étapes (inscription, paiement, immatriculation, inscription aux modules), les différents délais d'inscription et les éventuelles conditions d'admission Les FE connaissent l'organisation et les services spécialisés des HE qui peuvent les aider pendant la période d'entrée dans les études et les sollicitent de manière proactive. Ils se constituent des réseaux pour pouvoir s'informer auprès de camarades plus âgés et expérimentés et auprès d'associations d'étudiantes et étudiants. Recherche d'emploi : beaucoup d'étudiantes et étudiants travaillent aujourd'hui. Recommandation de l'OPUC : commencer par prendre ses marques dans la HE et terminer la première année (souvent sélective) avant d'exercer toute activité professionnelle annexée.	Objectifs <ul style="list-style-type: none"> - Aider les FE à mettre en œuvre des plans d'action réalisistes - Renforcer leur responsabilité personnelle à cet égard Offres <ul style="list-style-type: none"> - Feuille de route pour les FE, avec jalons - Outil de travail « Mon choix d'études en quatre étapes » (« Vier Schritte zu meiner Studienwahl ») du service OPUC du canton de Schwyz (voir étape 4 « Mise en pratique »), avec glossaire du vocabulaire des HE (« Studieren von A-Z – Vokabular an der HS ») - Courriel d'information, newsletter aux FE à propos des délais d'inscription aux HE - Outils d'information pour la phase de mise en pratique - Ateliers d'orientation Boussole Contenus <ul style="list-style-type: none"> - Aider les FE en entretien sur leurs questionnements et leurs recherches pour la mise en pratique - Informer les FE sur les offres des services spécialisés des HE

	<p>Les FE planifient et accomplissent la préparation d'éventuelles procédures d'admission (p. ex. tests d'aptitudes telles que AMS/NC, etc.), potentiellement en parallèle de la préparation de la maturité.</p>	<p>Équilibre des différents domaines de la vie et gestion des rôles : développer ses propres critères (p. ex. jusqu'à quel point le perfectionnisme est-il bénéfique ?)</p>	
3.1	<p>Entreprendre, le cas échéant, des démarches de postulation à des emplois ou des stages</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les FE décident éventuellement de prendre une année sabbatique et la planifient. - Les FE décident comment planifier leur service militaire ou civil et le coordonner avec leurs études. - Les FE se renseignent sur les emplois annexes et les stages, ils connaissent différentes méthodes de recherche et différentes sources d'information fiables. - Les FE préparent des dossiers de candidature professionnels, postulent, activent leur réseau (parfois en parallèle de la préparation aux études). - Les FE sont capables de réaliser un entretien d'embauche ou de motivation avec succès. - Les FE questionnent et adaptent leur équilibre des différents domaines de vie de manière à faire coïncider leurs propres exigences de performance avec des objectifs réalistes en matière d'études et de travail. 	<p>Même s'ils ont déjà travaillé sur le dossier de candidature au niveau secondaire I, beaucoup de FE rencontrent des difficultés dans ce domaine.</p> <p>Les FE ont besoin de sources d'information fiables, par exemple sur les domaines d'activité/de stage, les affectations de service civil, les questions de salaire et d'assurances sociales.</p> <p>Pour être admis dans une HES, les gymnasien(ne)s doivent généralement effectuer un stage d'un an dans le domaine correspondant (à clarifier dès que possible).</p> <p>Une lettre de motivation est parfois nécessaire pour les filières nationales (master) et internationales.</p> <p>S'entraîner à réaliser des entretiens d'embauche avec des connaissances</p> <p>Compétences transversales</p> <p>Réflexion sur soi, curiosité, techniques de travail pour la recherche d'informations et l'utilisation des ressources, capacités de réflexion, capacité à s'organiser, capacité de dialogue, indépendance relative, autonomie, capacité à se présenter devant un public</p>	<p>Organiser des ateliers de candidature en collaboration avec les gymnases et les responsables RH</p> <p>Séances d'information sur le thème de la candidature (Insiders live : événement « Bewerbungssnack », service OPUC du canton de Lucerne)</p> <p>Conseil :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un stage <u>avant</u> les études de bachelor peut permettre de découvrir le monde du travail et ainsi aider au choix d'études. - Un stage <u>après</u> les études de bachelor peut donner des idées d'activités professionnelles et d'orientation pour le master.
3.2	<p>Développement des compétences spécialisées et transversales</p> <p>Développer, élargir et approfondir des connaissances et des compétences spécialisées et transversales</p>	<p>Ici, « FE » se rapporte principalement aux étudiantes et étudiants en début de cursus :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les FE des HE utilisent les outils techniques à disposition (inscriptions, recherches, notes, résumés, etc.). - Les FE gèrent leurs délais et échéances. - Les FE structurent leurs études de manière à pouvoir répondre aux différentes exigences à venir tout en les conciliant avec leur vie, leurs besoins et leurs propres attentes en matière de performance. - Les FE font preuve d'initiative personnelle, d'autogestion, de confiance en soi et d'efficacité personnelle. - Les FE testent, évaluent, élaborent des stratégies et les adaptent. <p>Acquisition de connaissances</p>	<p>L'organisation en HE</p> <p>Changement de paradigme du gymnase à la haute école : de la « dette portable » à la « dette querable »</p> <p>Volume et profondeur de la matière à assimiler, objectifs d'apprentissage</p> <ul style="list-style-type: none"> - Évaluer ce qui doit être assimilé et ce qui peut être laissé de côté - Ne plus se contenter d'apprendre pour l'examen, mais se fixer des objectifs d'apprentissage clairs <p>Dans les HE :</p> <p>Événements dédiés aux FE (p. ex. EPF)</p> <p>Semaine d'accueil et d'intégration</p> <p>Boîte à outils du numérique</p> <p>Phase d'entrée dans les études, avec de nombreuses offres de soutien (p. ex. programme de coaching de l'Université de Saint-Gall)</p> <p>Au cours de la première année d'études, conseils dans les HE ou les services OPUC pour ajuster l'orientation, p. ex. changement de discipline sans perte, changement d'université, passage au plan B, nouveau choix d'études ou passage en formation professionnelle :</p> <p>→ Autant d'occasion d'acquérir des compétences !</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Les FE sont capables de gérer l'assimilation des contenus de manière autonome et continue pour une acquisition durable des connaissances. - Les FE peuvent se fixer des objectifs réalistes à cet égard. - Les FE établissent une planification hebdomadaire, mensuelle et semestrielle. - Les FE planifient la préparation aux examens (comment, quoi, quand). - Les FE sont capables de désigner les prestations que l'on attend d'eux et de s'y préparer (exposés, travaux de groupe, essais, travaux [de séminaire], participation aux cours). - Les FE sont capables d'accueillir des retours les concernant, éventuellement d'en demander. - Les FE sont capables d'identifier les lieux d'apprentissage qui leur conviennent et de gérer les éventuelles distractions. <p>Équilibre entre les différents domaines de vie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les FE trouvent un équilibre au cours du semestre entre les études, les activités sociales, les loisirs, une certaine restriction des activités (hobbies, détente, médias sociaux, etc.). Ils sont en mesure de gérer l'attention qu'ils accordent aux différents domaines de leur vie. 		Conseil aux étudiantes et étudiants qui se sentent désécurisés par leur nouvel environnement, les exigences qui pèsent sur eux, ou qui ont raté des examens (conseil en matière d'apprentissage, éventuellement conseil psychologique en HE)
3.3 Réseautage et communication	<p>Développer et mobiliser des sources de soutien social dans le cadre privé et éducatif par le biais de contacts et de réseaux</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les FE connaissent leurs propres besoins, cherchent et trouvent du soutien. - Les FE sont capables d'utiliser les canaux de communication existants de manière ciblée. - Les FE s'organisent et vont vers les autres de manière autonome, se créent un nouvel environnement social, connaissent des stratégies de réseautage et les appliquent. - Les FE apprennent des autres, se mettent en réseau avec des étudiantes et étudiants plus expérimentés. - Les FE s'organisent en groupes de travail. <p>- Le FE connaissent les services spécialisés : OPUC/centres d'information et d'orientation professionnelle et de carrière des cantons ; HE : orientation universitaire, conseils relatifs aux filières, associations d'étudiantes et étudiants, programmes spéciaux (marrainage/parrainage), compensation des désavantages, CSC</p>	Gymnase : groupe-classe avec titulaire de classe HE : selon la HE et la filière, les groupes peuvent être plus ou moins grands et anonymes.	Pour réussir à aborder des étudiantes et étudiants plus âgés ou les conseillères et conseillers aux études, etc., aller chercher des informations, les FE doivent disposer de connaissances structurelles et faire preuve de courage, d'initiative et de proactivité (dette querable).

	DOMAINE D'ENCOURAGEMENT 4			
CGC	Réviser et adapter la gestion de carrière <p>4.1 Réflexion, évaluation et adaptation par rapport au choix professionnel et à la planification de carrière 4.2 Évaluation critique et adaptation de ses propres progrès en matière de gestion de carrière et d'employabilité AJUSTER le parcours éducatif</p>	<pre> graph TD A[Développement des objectifs de carrière] <--> B[Exploration des ressources et des obstacles] B <--> C[Mise en œuvre de plans d'action concrets] C <--> D[Évaluation et adaptation de la gestion de carrière] D -- feedback --> A </pre>		
CGC	CGC gymnasien et gymnasien	Compétences spécifiques pour les FE Futurs étudiants et étudiantes = FE Jeunes étudiants et étudiantes = JE Intérêts et aptitudes = I&A Hautes écoles = HE	Processus de choix d'études (PCE) - Tâches spécifiques, défis pour les FE - Qu'est-ce qui est utile pour les FE ? - Autres remarques, notes	OPUC -Objectifs -Offres -Contenus
4.1	Réflexion, évaluation et adaptation par rapport au choix professionnel et à la planification de carrière Analyser de manière critique --les idées actuelles en matière de choix d'études et de carrière --au regard des intérêts (caractéristiques), --des aptitudes (préférences), --de l'état du marché du travail , --des circonstances et des projets de vie , --et --procéder aux ajustements nécessaires	<ul style="list-style-type: none"> - Les JE analysent et observent la progression de leurs objectifs en questionnant les décisions prises en matière de choix d'études et en les analysant de manière critique, dans l'idéal dès le processus de choix d'études, lors de la découverte des filières, mais au plus tard au terme de la première année d'études. - Les JE intègrent dans leur expérience les connaissances acquises et leurs nouvelles compréhensions (développement de leurs I&A, cf. niveau de CGC antérieur). - Lors du choix des matières semestrielles, les JE consignent les contenus et spécialisations qu'ils trouvent particulièrement intéressants (I). - Les JE ont conscience de leur marge de manœuvre tout au long de leur parcours de formation (approfondissements, développement de compétences supplémentaires, choix de stages et de masters, aperçus du contenu des champs de recherche, formations continues). - Les JE peuvent accéder à des informations détaillées sur le contenu des masters des différentes HE et s'y préparer de manière ciblée en fonction des conditions d'admission. 	<ul style="list-style-type: none"> Contrôler la progression des objectifs - Demander des retours sur la réalisation des objectifs et sur l'état d'avancement actuel, y compris sur les résultats obtenus aux examens - Surveiller et évaluer le processus de GC, en déduire des adaptations (objectifs, plans d'action, comportement) Par exemple : abandonner des objectifs, les adapter ou en développer de nouveaux But : éviter que des personnes abandonnent inutilement ou tardivement leurs études <p>Lors du processus de choix d'études, plusieurs facteurs peuvent entrer en ligne de compte, p. ex. les doutes, le nombre de décisions à prendre, la peur de faire le mauvais choix, l'attitude ou les attentes de l'entourage, le confort et la facilité.</p> <p>Certaines circonstances de vie peuvent également jouer un rôle, p. ex. la volonté ou la nécessité de gagner rapidement sa vie, qui pousse à opter pour une formation courte.</p>	Objectifs - Aider les JE à analyser et à vérifier les progrès réalisés - Les accompagner dans la mise en œuvre de méthodes appropriées Offres - Entretiens de conseil (OPUC, HE) - Ateliers de gestion de carrière (CSC) Contenus - Encourager la réflexion sur soi - Discuter des stratégies de contrôle - Consigner la situation initiale et les objectifs envisagés - Classer les idées en fonction des disciplines d'études, des formations continues, des domaines d'activité - Analyser le degré de réalisation des objectifs - Encourager à prendre des mesures

	<ul style="list-style-type: none"> - Les JE ont connaissance des services spécialisés auxquels ils peuvent s'adresser en cas de déséquilibre, d'insatisfaction ou de questions. - Les JE planifient d'éventuels séjours de mobilité. - Les JE font (dès que possible) preuve du courage nécessaire pour analyser de manière critique le manque d'intérêt ou d'identification avec la filière choisie ou leurs camarades, au lieu de se contenter de poursuivre leurs études en adaptant ou en changeant d'orientation ou de combinaison de matières. - Les JE sont capables de choisir et de réaliser des travaux, des exposés, des projets et des contenus qui les intéressent (s'ils peuvent choisir les thématiques). - En développant leur profil, notamment au travers de stages, de jobs annexes et de recherches proactives, les JE acquièrent une compréhension de plus en plus fine des thématiques étudiées en relation avec le monde économique et le marché du travail. 		
4.1	<p>Réflexion, évaluation et adaptation par rapport au choix professionnel et à la planification de carrière</p> <p>--Intégrer dans sa propre identité et son histoire de vie --les évolutions de ses capacités, (préférences) et -- intérêts, --de son parcours éducatif et de ses conditions de vie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les JE utilisent les connaissances qu'ils acquièrent dans le cadre de leurs études, de leur travail annexe et d'autres expériences pour se développer et faire évoluer leur identité. - Les JE ont conscience du fait que leurs compétences progressent et que leurs intérêts s'affinent ; ils consignent leurs prises de conscience, ce qui peut conduire à renoncer à des thématiques qui ne sont pas (ou plus) prioritaires. - Les JE trouvent des moyens efficaces de gérer le stress, la pression et les incertitudes (résilience). 	<p>Au gymnase, les intérêts et les aptitudes peuvent être mis en évidence au travers des contenus, des attestations de performances et des évaluations.</p> <p>Le développement et la visibilité des compétences décisionnelles et personnelles aident également dans les étapes ultérieures (prise de responsabilité dans la société).</p> <p>En haute école, affiner son profil de qualification (disciplinaire et transversal) facilite le choix du master et l'entrée dans la vie active.</p>
4.2	<p>Evaluation critique et adaptation de ses propres progrès en matière de gestion de carrière et d'employabilité</p> <p>--Évaluer de manière critique --l'état et -- les progrès du processus de choix d'études et de carrière et --procéder à des ajustements si nécessaire</p>	<p>Cf. 4.1</p>	<p>Le fait de définir un point de départ et un point d'arrivée permet de se rendre compte des progrès réalisés.</p> <p>Identifier les obstacles potentiels</p> <p>Aider les JE à trouver des moyens prometteurs de gérer les obstacles et les difficultés.</p> <p>Sensibiliser les JE à l'existence d'autres offres de soutien et les informer à ce sujet (p. ex. cours de techniques d'apprentissage, conseils en apprentissage, techniques de pleine conscience et de relaxation)</p>

3 Exemples de promotion des CGC dans le contexte gymnasial

Le tableau suivant, inspiré des thèmes du PEC, contient des idées (éprouvées et nouvelles) formulées sous forme de mots clés pour la promotion des CGC par et dans les écoles, également en collaboration avec les centres d'information et d'orientation professionnelle et de carrière, les hautes écoles, l'économie et d'autres acteurs.

Comment les parties prenantes peuvent-elles toutes contribuer à la promotion et au développement (continu) des CGC des gymnasien·nes et gymnasien·nes ?

Les cantons et les écoles ont des concepts et des offres différents en matière de choix d'études. Le tableau présente donc des offres qui existent déjà dans certaines écoles, mais pas encore dans d'autres. Il a été élaboré dans le but de fournir des idées de mise en œuvre et d'en suggérer d'autres. Les responsables et les équipes de projet dans les cantons (écoles, OPUC, FE et autres) peuvent ainsi piocher dans le pool d'idées suivant lors de l'élaboration de concepts en matière de choix d'études et définir quelles CGC doivent être transmises et encouragées par qui et comment, et avec quelles idées. Dans la mesure du possible, nous avons tenu compte du fait que les élèves en sont à des stades différents du PCE et du développement des CGC. Les possibilités de choix, par exemple le choix individuel de domaines spécialisés, de contenus concrets, de compétences transversales et de CGC, peuvent avoir un effet motivant.

Dans l'idéal, la marge de manœuvre dont disposent les élèves pour leur choix d'études peut être source d'émotions positives, de curiosité et d'envie d'entreprendre, et permettre de réduire la pression potentiellement associée à la nécessité de prendre la « bonne » décision. L'objectif est que les élèves prennent conscience de leurs évolutions et de leurs étapes d'apprentissage, par rapport à eux-mêmes, à leurs options de formation, au contexte sociétal et économique ainsi qu'aux domaines d'activité professionnelle envisageables.

Les CGC et les compétences transversales, toujours liées aux thèmes du PEC, constituent un instrument important à cet égard. L'aspect récurrent de la promotion des CGC est important, car tous les élèves n'ont pas besoin de la même chose au même moment. Un concept englobant les CGC et les compétences transversales a pour avantage de permettre aux FE de définir leurs propres objectifs et activités ainsi que de formuler et de répondre à des questions pertinentes. Les connaissances ainsi acquises doivent être documentées pour que les FE puissent disposer d'une vue d'ensemble complète du processus de décision et se questionner sur celui-ci.

L'accompagnement de l'OPUC, avec ses offres de conseil et d'information autour du choix d'études, reste un pilier important. L'objectif principal est de renforcer les capacités d'action et de résolution de problèmes, et par là même la résilience des jeunes vis-à-vis de la gestion de leur parcours professionnel, et de faire retomber, par une approche « ludique », la pression liée aux décisions à prendre. C'est ce que souligne un retour d'une direction d'école : « Dans une société de plus en plus complexe où tout s'accélère, les jeunes ont besoin de compétences solides en matière de recherche d'informations et de prise de décision. Les CGC peuvent y contribuer de manière ciblée, en particulier si elles sont intégrées à long terme et de manière interdisciplinaire dans le quotidien scolaire. »

Extraits du RRM et du PEC

RRM | art. 31 Orientation professionnelle, universitaire et de carrière | IV Mesures cantonales

« Une offre gratuite d'orientation professionnelle, universitaire et de carrière est proposée aux élèves en vue de leur permettre d'acquérir des compétences en matière de gestion de carrière. »

PEC | Objectifs de l'enseignement gymnasial | p. 4

« L'aptitude générale aux études est considérée comme atteinte lorsque des études peuvent être entreprises et accomplies en fournissant des efforts d'apprentissage et de travail appropriés. Une maturité gymnasiale donne accès, sans examens d'entrée, aux hautes écoles universitaires et pédagogiques (à l'exception des filières soumises à un numerus clausus). Le cursus gymnasial doit donc permettre d'acquérir les compétences requises pour suivre potentiellement toutes les filières d'études de ces types de hautes écoles.

Il s'agit là du repère fixé pour la formation gymnasiale, quand bien même il est reconnu qu'être titulaire d'une maturité ne signifie pas nécessairement être en mesure d'achever avec succès tous les cursus d'études. **Encourager le développement de compétences en matière de gestion de carrière (art. 31 RRM/ORM) donne aux élèves les moyens nécessaires pour effectuer des choix d'orientation réalistes et disposer d'une autonomie adéquate dans la gestion de leur carrière.** »

PEC | Compétences transversales | p. 12

« Les compétences transversales peuvent également être utilisées dans d'autres domaines de compétences que les thématiques disciplinaires et transversales du PEC. Elles permettent ainsi de maîtriser d'autres tâches ou situations de vie. Ainsi, les compétences suivantes contribuent notamment au développement des **compétences à acquérir en matière de gestion de carrière** (cf. art. 31 RRM/ORM) : réflexion sur soi, gestion de l'estime de soi et de l'efficacité personnelle, perception de ses émotions, gestion des émotions difficiles, résilience, créativité, motivation à la performance, curiosité, compétence normative, empathie, techniques de travail pour la recherche d'informations et l'utilisation de ressources, stratégies cognitives d'apprentissage, capacités de réflexion, capacité à s'organiser, capacité de dialogue, indépendance relative, capacité à faire preuve d'autonomie ou encore capacité à se présenter devant un public. »

Exemples et idées pour la promotion des CGC dans le cadre du PEC

Généralités	<p>Les enseignantes et enseignants peuvent</p> <ul style="list-style-type: none"> • parler de leurs études (discipline, lieu, exemples de contenu, proximité avec d'autres matières universitaires) et de leur propre parcours professionnel, par exemple lors de la séance initiale pour se présenter ou lors d'un événement consacré à l'orientation professionnelle avec d'anciens élèves et des parents volontaires → rendre visible la diversité de l'offre de formation, des disciplines et des parcours (apprentissage par modèle) • parler de quelques camarades d'études qui travaillent dans d'autres domaines professionnels • présenter des idées d'études et de carrières dans leurs matières respectives • faire chercher, explorer et évaluer de manière critique les sources et informations sur les cursus et les possibilités professionnelles (qualité) • promouvoir les compétences transversales importantes dans le cadre de travaux de groupe (les compétences transversales favorisent les CGC) <p>Les écoles peuvent</p> <ul style="list-style-type: none"> • monde du travail : favoriser la compréhension de l'économie, du monde du travail, de la société et de leurs interrelations (visites d'entreprises, entretiens avec des professionnelles et professionnels, tables rondes, engagement pour le bien commun, etc.) • HE et parcours de formation : soutenir l'exploration (participation à des journées d'information sur les bachelors, des salons étudiants, etc.) • recherche d'informations : profiter des événements organisés par l'orientation universitaire et motiver les élèves à y participer • séances et stages d'initiation et d'exploration : exiger que ces possibilités soient testées, promouvoir ces offres • études : transmettre des conseils et astuces sur l'organisation, la préparation aux examens, la vie loin de la maison, les activités à l'université, l'année d'échange, les petits boulots, le financement, etc. <p>Autres idées générales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Excursions et sorties éducatives (p. ex. tribunal, parlement, musées, laboratoires) : encourager les professionnelles et professionnels sur place à présenter leur parcours d'études, leur domaine professionnel et leurs activités • Conférences, journées thématiques, excursions, journées de projets : les intervenantes et intervenants présentent leur parcours de formation et leur activité au début d'un exposé. • Travaux de projet : mener des entretiens avec des étudiantes et étudiants, des doctorantes et doctorants, des professionnelles et professionnels (y c. réflexion sur soi via les compétences transversales) • Mobiliser l'association des anciens élèves, les inviter (réseautage, mentorat, égalité des chances) • Apports de l'école et de l'OPUC sur des sujets tels que le choix de l'option spécifique, les filières, la découverte de ses propres intérêts, les compétences transversales et les CGC • Aborder la gestion de carrière dans le cadre de l'OS et de l'OC (→ groupes plus homogènes aux intérêts similaires. Éventuellement, assister ensemble à des séances d'information et en discuter ensuite)
Cours en classe	<ul style="list-style-type: none"> • Présenter des domaines et métiers connus, mais aussi ceux que l'on ne connaît pas forcément : élargir les horizons

	<ul style="list-style-type: none"> Perspectives d'avenir : échange, recherche d'informations, réflexion, réseautage, par exemple via un soutien mutuel de type « je connais une personne qui travaille là où qui a étudié cela, et je lui demande si tu peux la contacter » ou l'établissement d'une liste des domaines d'études des anciens élèves La classe se penche sur un « sujet d'avenir » : inviter un conseiller ou une conseillère en orientation universitaire pour aborder un thème spécifique en classe Développer les compétences spécialisées du personnel enseignant comme pour l'orientation professionnelle dans le secondaire I Préparer les séances d'information et assurer un suivi : discuter de manière critique des contenus et des conclusions tirées des séances d'information des hautes écoles, formuler de nouvelles questions Dresser une liste de compétences importantes et en discuter (en se concentrant sur les compétences transversales et les CGC), les illustrer par des exemples (compétences décisionnelles, capacité à résoudre des problèmes, etc.), avec aussi un bilan individuel et la formulation d'objectifs
--	--

Domaines d'enseignement transversaux	
Compétences transversales	<ul style="list-style-type: none"> Promouvoir, renforcer et rendre visibles les compétences transversales → renforce les CGC, et vice-versa p. ex. équilibre entre les différents domaines de vie : <ul style="list-style-type: none"> - qu'entend-on par résilience, efficacité personnelle et motivation à la performance ? - comment pérenniser les capacités d'auto-organisation et d'apprentissage ? - réflexion sur soi
CdBA	<ul style="list-style-type: none"> Voir aussi sous Langues d'enseignement et Mathématiques Montrer la pertinence des CdBA pour les cursus et donc l'importance de leur acquisition ou leur influence sur le choix d'études en cas de difficultés
Propédeutique scientifique	<ul style="list-style-type: none"> Montrer de manière exemplaire les méthodes et les pratiques de travail scientifiques dans toutes les disciplines scolaires Comparer les approches méthodologiques adoptées dans les différentes disciplines d'études et faire le lien avec les disciplines scolaires (toutes les disciplines d'études ne correspondent pas à des disciplines scolaires). Exemples de formats : des doctorantes et doctorants présentent des projets de recherche, leur parcours et leurs méthodes ; des enseignantes et enseignants présentent un sujet abordé durant leurs études ; débats/tables rondes entre associations d'étudiantes et étudiants (p. ex. défendre ou illustrer une approche scientifique ; apprentissage par modèle de l'argumentation) Offres de la fondation « Science et jeunesse », Olympiades de la science, études dans les HE pour les élèves à haut potentiel intellectuel (programme d'encouragement des talents) ; rendre les connaissances accessibles aux autres élèves également <p>Spécial Travail de maturité</p> <ul style="list-style-type: none"> Libre-choix du sujet en fonction des intérêts aux études futures et du travail scientifique Formation et préparation à différentes méthodes de travail, travail scientifique Sensibilisation à la recherche d'informations, accès aux méthodes

	<ul style="list-style-type: none"> • Réflexion et organisation du processus de travail • Réflexion et mise en évidence des évolutions dans les compétences transversales et les CGC • Lors des présentations, montrer les liens possibles avec les domaines d'études ou professionnels
Numérique	<ul style="list-style-type: none"> • Recherche, recherche ciblée, évaluation critique : découvrir des filières et des domaines professionnels par différentes approches (p. ex. comparaison de résultats dans Google, www.orientation.ch, sites web, LLM), et en mobilisant également ses compétences transversales et ses CdBA • Assister à un cours magistral, prendre des notes, rédiger des rapports ; discuter et appliquer des systèmes de consignation et d'acquisition de connaissances, et en mobilisant également ses compétences transversales et ses CdBA • Discuter, argumenter, débattre sur un thème lié au numérique comme l'utilisation de l'IA, l'efficience au travail, les algorithmes, la manipulation et la protection des données, p. ex. ... <ul style="list-style-type: none"> ... par des étudiantes et étudiants / professionnelles et professionnels de différentes disciplines comme les sciences des médias, l'informatique, le droit, la psychologie ... dans le cadre d'une journée ou d'une semaine de projet, d'une option obligatoire ... avec, pour conclure, la rédaction d'un essai (préparation de l'attestation de performance pour l'entrée dans une HE et utilisation de la langue)
Interdisciplinarité et transdisciplinarité	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser les domaines d'études des HE p. ex. le droit : découvrir et discuter des liens entre l'histoire, la politique, la société et le droit • Thèmes de recherche comme base de discussion, p. ex. recherche sur la provenance : perspectives historiques, ethnologiques et juridiques • Étudier des domaines professionnels comme l'aménagement du territoire sous l'angle des sciences de la construction et de l'environnement, de l'architecture, de la sociologie et montrer, élaborer les liens avec les disciplines scolaires • Comprendre la nature de l'interdisciplinarité • Observer des équipes interdisciplinaires, des projets de recherche, p. ex. en neurosciences, des instituts comme le « Competence Centre for Rehabilitation Engineering and Science » de l'EPFZ, des startups
Éducation au développement durable (EDD)	<ul style="list-style-type: none"> • Chercher et trouver des contenus d'études et des idées de métiers en lien avec les 17 objectifs de développement durable (ODD) -> contenus très divers Utiliser ses compétence de recherche, son réseau et sa créativité
Éducation à la citoyenneté (EC)	<ul style="list-style-type: none"> • Simulation d'une assemblée générale de l'ONU dans le bâtiment du gouvernement cantonal ou à l'école • Mener des débats politiques (les deux favorisent des compétences transversales comme la capacité à se présenter devant un public, les capacités de réflexion, la capacité de dialogue et donc aussi les CGC)
Engagement pour le bien commun	<ul style="list-style-type: none"> • Découvrir et consigner ses intérêts et compétences (auto-évaluation), recueillir des retours (évaluation externe) Exploration de métiers et domaines de travail inconnus, également via des interviews, des enquêtes auprès de professionnelles et professionnelles ou d'anciens élèves

	<ul style="list-style-type: none"> • Statut socio-économique : définition, résultats des études sur les liens et influences existant dans le domaine de l'éducation, p. ex. l'ascension sociale grâce à l'éducation (éventuellement aussi via le thème de l'égalité des chances)
Échanges et mobilité	<ul style="list-style-type: none"> • Prise de conscience de la compréhension culturelle et linguistique, réflexion sur les différences Rendre les connaissances accessibles à d'autres, p. ex. à l'aide d'une présentation ou d'un poster
Égalité des chances	<ul style="list-style-type: none"> • HE : connaître et utiliser les soutiens et les services spécialisés, p. ex. conseils pour l'obtention d'une bourse, compensation des désavantages, cours préparatoires des HE (p. ex. en mathématiques ou en langues)

Disciplines	Exemples Idées concrètes pour promouvoir les CGC
<p>Général : concerne de nombreuses disciplines</p> <p><i>Certains aspects mentionnés ici et dans les disciplines sont évidents pour les gymnases mais leur visibilité semble importante aussi pour les autres parties prenantes. Vérifier éventuellement si les liens sont suffisamment visibles pour les FE (s'applique également aux propositions suivantes)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Langue d'enseignement et mathématiques : montrer et thématiser l'importance cruciale des CdBA dans (presque) toutes les disciplines d'études • Promouvoir les compétences en matière de candidature, de recherche d'informations, y c. dans une haute école en langue étrangère (en Suisse ou à l'étranger) • Montrer sa propre discipline comme filière d'études ou comme compétence partielle dans différents cursus • Mettre en évidence la propédeutique scientifique dans la discipline concernée et présenter les méthodes spécifiques (laboratoire, musée, études de terrain, etc.) • Préparation à l'admission universitaire (p. ex. préparation à différents cursus et à leurs conditions d'admission) • Montrer les métiers ou les secteurs professionnels ayant potentiellement un lien avec la discipline et les domaines économiques en rapport avec les sujets étudiés • Étudier le marché du travail et identifier les évolutions/tendances économiques, établir les liens • Plusieurs méthodes permettent de se faire une idée de la vie en entreprise : mini-stages d'une journée, engagement pour le bien commun, tables rondes (avec des professionnelles et professionnels tels que parents d'élève, anciens élèves), entretiens (suivis d'un rapport aux camarades de classe), aides virtuelles (de plus en plus nombreuses) • Préparer les études avec p. ex. un marché des ateliers réunissant le personnel enseignant, l'OPUC et les HE, sur des sujets comme le financement, la planification des semestres, les études dans une haute école, la gestion du stress avant les examens, la recherche de logement, etc.
<p>Français/allemand/italien/romanche comme langue d'enseignement</p> <p><i>Faire référence aux compétences transversales (p. ex. capacités de réflexion, y c. pensée critique, perception de ses émotions, capacité de dialogue), qui favorisent également les CGC (p. ex. réflexion sur soi, communication)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assister à une pièce de théâtre, s'y préparer, analyser la pièce, y réfléchir par écrit • Lecture d'auteur ou d'autrice, formuler des questions sur l'ouvrage et l'auteur ou l'autrice • Analyser des autobiographies, des parcours (professionnels) de personnes connues et inconnues • Rédiger des lettres de motivation avec et sans IA, les évaluer de manière critique • Se préparer à des entretiens d'embauche, savoir présenter ses intérêts et ses compétences (exemple de compétence transversale : capacité à se présenter devant un public, créativité) • Présenter une idée ou se présenter de manière ciblée dans un temps limité (p. ex. argumentaire éclair) • Mener des débats argumentatifs sur le choix des études/du métier : formuler de manière pointue, présenter devant les élèves, convaincre, argumenter, recueillir des retours, p. ex. sur la question : « J'ai choisi une discipline d'études : pourquoi le cursus xy à l'endroit z sont-ils le bon choix pour moi ? » • Étudier une langue ou/et l'utiliser ? Quelles différences ? « Argumentez ! » • Montrer la pertinence des CdBA pour (presque) toutes les disciplines d'études
Langues étrangères modernes	<ul style="list-style-type: none"> • Montrer les liens entre les contenus des matières scolaires et ceux des disciplines d'études • Assister à une pièce de théâtre, s'y préparer, analyser la pièce, y réfléchir par écrit • Lecture d'auteur ou d'autrice, formuler des questions sur l'ouvrage et l'auteur ou l'autrice

	<ul style="list-style-type: none"> Assister à des conférences exemplaires, une moitié de la classe sur la linguistique, l'autre sur la littérature -> rapports et échange des deux groupes Simuler un entretien d'embauche dans une langue étrangère Analyser/comprendre des sites Internet de HE d'autres régions linguistiques (en Suisse et à l'étranger) Analyser des offres d'emploi internationales Passer des tests de langue, peut-être en concevoir soi-même (en faisant appel à ses compétences informatiques) et aborder le Cadre européen commun de référence (CECR) Compléter les lectures de livres par une critique personnelle (recension) Préparer et mettre en scène soi-même des pièces de théâtre Rendre visite à des éditeurs et éditrices, interviewer des auteurs et autrices Participer à un atelier de linguistique à l'université (p. ex. comparaison de langues) Discuter d'exemples concrets d'anglais/ espagnol comme langues coloniales et universelles
Langues anciennes (latin, grec ancien)	<ul style="list-style-type: none"> Sorties culturelles : explorer des sites archéologiques, des bibliothèques (p. ex. Fondation Bodmer) Travailler sur des manuscrits non traduits et les interpréter en adoptant des perspectives culturelles et historiques Réfléchir aux liens concrets avec l'époque actuelle (évolution de la société, etc.) Assister à des conférences exemplaires, une moitié de la classe sur la linguistique, l'autre sur la littérature -> rapports et échange des deux groupes Discuter des idées d'études et de métiers, stage de courte durée (y c. dans l'enseignement)
Mathématiques	<ul style="list-style-type: none"> Comment et où utilise-t-on les mathématiques ? Dans quelles domaines a-t-on besoin des statistiques ? À quelles fins ? (lien avec la propédeutique scientifique, méthodologie des disciplines d'études) Montrer la pertinence des CdBA pour (presque) toutes les disciplines d'études Assister à des championnats de mathématiques
Informatique	<ul style="list-style-type: none"> Créer un profil LinkedIn, comprendre le programme en arrière-plan et les algorithmes Utiliser différentes applications (algorithmes, comparer les mécanismes de recherche comme la recherche Google et LLM, programmer, s'entraîner) Rédiger des lettres de motivation et des CV Chercher des informations sur Internet et les évaluer de manière critique Explorer www.orientation.ch Concevoir son propre site Internet, comparer les structures sous-jacentes
Sciences naturelles biologie, chimie, physique	<ul style="list-style-type: none"> Visites de laboratoires (université, EPF et HES ainsi qu'entreprises) Préparation aux tests d'admission Présenter des domaines de recherche et de travail interdisciplinaires

Géographie	<ul style="list-style-type: none"> • Analyser les flux migratoires liés au travail • Mener des études de terrain (donne un aperçu des études) • Changement climatique et systèmes : dans quels domaines d'études retrouve-t-on ces thèmes et d'autres thèmes géographiques ? • Développer des cartes professionnelles régionales (p. ex. en lien avec le tourisme ou l'industrie) • Domaines d'études et métiers : où retrouve-t-on l'aspect de la durabilité ? • Questions sociales et logement
Histoire	<ul style="list-style-type: none"> • Examiner l'évolution du monde du travail à travers les époques • Éveiller la compréhension culturelle • cf. éducation civique (modèle des Nations Unies et jeux de simulation similaires, visites de sessions du parlement cantonal ou national, visite d'une session au Palais fédéral) → intégrer aussi localement dans l'enseignement • Faire le lien entre des visites de musées et la pédagogie muséale, p. ex. en créant sa propre exposition sur un thème donné (ou visites d'ateliers dans les musées), rapprochement également avec des domaines d'études (p. ex. archéologie) et des parcours professionnels • Inclure des débats historiographiques sur des thèmes d'actualité dans les cours → Promouvoir la culture du débat et de l'argumentation (et avoir un aperçu de la pratique de la publication scientifique) • Examiner l'évolution du monde du travail à travers les époques (influence du numérique, comparaison avec les méthodes traditionnelles et utilisation de l'IA) • Dimension historique des sciences (y c. propédeutique scientifique et développement de disciplines d'études telles que les humanités numériques)
Économie et droit	<ul style="list-style-type: none"> • Analyser le marché du travail en termes de mobilité ou de chômage • Fonder une entreprise fictive et élaborer un business plan • Comprendre et interpréter les statistiques dans les journaux économiques : explorer le marché du travail ; déterminer dans quels domaines des spécialistes et des scientifiques seront recherchés à l'avenir • Stages en entreprise, semaines économiques, visites d'entreprise • Réseautage (exemple de CGC), collaboration en équipe (compétence transversale), analyse des styles de leadership en relation avec le succès des entreprises • Discuter du système de mentorat avec d'anciens élèves • Analyse de contrats de travail, influence (positive, négative) de l'économie des petits boulots sur l'emploi • Budget, droit du travail et financement des études • Prévoyance vieillesse en Suisse
Philosophie	<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner au débat argumentatif • Discuter de la question fondamentale du POURQUOI, du sens de la vie et du bonheur, d'une « bonne » place dans la société, réfléchir au sens du travail

	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenir des aperçus du monde des études et du monde professionnel, discuter et percevoir le fait de se préoccuper de l'avenir comme un DROIT et non comme un DEVOIR ; temps et loisirs de se consacrer à un sujet : « l'art pour l'art », y c. discussion sur des compétences transversales telles que la « compétence normative » et l'« autonomie relative », ainsi que d'autres compétences transversales liées aux CGC • Réfléchir à l'équilibre de vie en général (dans différentes cultures, dans la société actuelle, dans sa propre vie actuelle et celle souhaitée pour l'avenir, en incluant des thèmes comme la liberté, la vie de famille, l'organisation des loisirs), p. ex. en tenant compte aussi de différents courants philosophiques et périodes de l'histoire • Réfléchir à l'utilité et aux risques à accepter (chances de trouver un emploi dans le domaine souhaité) • Étudier l'éthique professionnelle
Arts visuels	<ul style="list-style-type: none"> • Visites de musées, théâtre, cinéma, spectacles de danse, les prolonger par une analyse, et connaître les rôles en coulisses également • Visites d'artistes, de designers, d'actrices et acteurs culturels, également dans l'optique des possibilités de carrière • La recherche actuelle et les projets actuels des HE montrent des parcours, des contenus et permettent d'entrevoir des réalités • Informations sur les exigences et les possibilités d'un cours artistique préparatoire ou d'un stage Faire venir les acteurs et actrices à l'école ou/et encourager la participation à des séances d'information • Préparation à l'examen d'admission dans une haute école d'art et création d'un portfolio : élaboration, conception et entretiens sur le portfolio
Musique	<ul style="list-style-type: none"> • Préparation à un examen d'admission (instrument) • Développer l'esprit d'équipe (p. ex. au sein d'une chorale ou d'un orchestre)
Théâtre	<ul style="list-style-type: none"> • Réflexion, discussion et promotion des compétences transversales liées aux CGC, p. ex. la capacité à se présenter devant un public, l'estime de soi et l'efficacité personnelle, la perception de ses émotions, la compétence normative et l'autonomie relative
Éducation physique et sportive	<ul style="list-style-type: none"> • Préparation à l'examen d'admission dans une HE • Activité physique et santé mentale, pratique de techniques de relaxation
Éthique/Religions	<ul style="list-style-type: none"> • S'entraîner au débat argumentatif • Explorer et analyser de manière critique les différences et les points communs entre les religions
Psychologie/Pédagogie	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre la communication non verbale et la mettre en pratique • Connaître ses émotions et apprendre à les gérer (p. ex. gérer le stress) • Équilibre entre les différents domaines de vie : dresser une liste des facteurs d'influence, en discuter et les mettre en lien avec les contenus des disciplines • Motivation à la performance et résilience ; qu'est-ce qui est important pour moi et qu'est-ce qui me maintient en bonne santé ?

Le tableau ci-après met en relation quelques offres concrètes, formulées sous forme de mots clés, avec les différentes CGC et les différents rôles possibles.

4 Promotion de CGC spécifiques dans les offres de préparation au choix d'études

Les exemples qui figurent dans le tableau ci-dessous illustrent les CGC (voir chapitre 2) pouvant être encouragées et renforcées au moyen des différentes offres. Il peut s'agir d'événements spécifiques ou d'éléments intégrés dans le quotidien scolaire. La liste proposée ne constitue qu'une sélection d'exemples possibles.

La mise en évidence des compétences, y compris transversales, que les différentes offres permettent d'acquérir peut être utile aux gymnasienne et gymnasien comme aux étudiantes et étudiants (p. ex. dans un outil, un instrument de travail, un tableau séparé).

Le choix des offres, leur exécution et la mise en œuvre de la promotion des CGC sont du ressort des cantons et peuvent être présentés dans un concept en matière de choix d'études. Il faut tenir compte à cet égard de l'hétérogénéité des besoins et de la disposition des futurs étudiants et étudiantes à s'interroger sur leur avenir (voir chapitre 1).

Les questions déterminantes sont les suivantes :

- Quoi : quelles CGC et compétences transversales doivent être encouragées ?
- Comment : grâce à quels instruments, à quelles offres ?
- Où et par qui : dans quel contexte et qui en assume la responsabilité ? (Événements organisés par les gymnases, les centres d'orientation professionnelle, les HE : intégrés dans le quotidien scolaire, p. ex. dans le cadre de disciplines spécifiques, d'excursions, etc.)
- Combien : quelles offres sont obligatoires/facultatives (événements obligatoires, facultatifs, relevant d'une option obligatoire) pour les élèves ?
- Quels types d'attestations de performances existe-t-il et comment celles-ci sont-elles enregistrées ?

	Domaine d'encouragement 1 Développer des objectifs de carrière				Domaine d'encouragement 2 Explorer les ressources			Domaine d'encouragement 3 Mettre en œuvre des plans d'action concrets				Domaine d'encouragement 4 Réviser et adapter la gestion de carrière			Attributions			
	CGC 1.1	CGC 1.1	CGC 1.2	CGC 1.3	CGC 2.1	CGC 2.1	CGC 2.2	CGC 3. 1	CGC 3.1	CGC 3.2	CGC 3.3	CGC 4.1	CGC 4.1	CGC 4.2	C : Cible	L : Lead	S : Support	Gymnase G Haute école HE Marché du travail MT
	Réflexion personnelle sur les I&A	Réflexion personnelle sur les expériences dans un contexte significatif	Recherche d'informations sur le système de formation et le monde du travail	Prise de décision	Ressources issues des attitudes et aptitudes	Ressources issues de l'environnement	Obstacles et stratégies pour les dépasser	Inscription aux études ou à des formations	Postulation à des emplois, année sabatique	Développement/approfondissement de compétences spécialisées et transversales	Développement et mobilisation de réseaux	Réflexion sur les idées actuelles en fonction des I&A et des circonstances de vie : évaluer et adapter	Réflexion sur sa propre évolution (I&A et parcours) et intégration dans son identité	Évaluation critique des progrès et ajustements	Elèves (ou jeunes étudiants)	Parents	OPUC	
Ateliers de l'orientation universitaire dans/avec des gymnases : - Informations sur le choix d'études - Ateliers de réflexion sur soi - Présentations de HE sur les différentes filières	x	x	x		x	x	x								c	l	s par G, HE	

	Domaine d'encouragement 1 Développer des objectifs de carrière				Domaine d'encouragement 2 Explorer les ressources			Domaine d'encouragement 3 Mettre en œuvre des plans d'action concrets				Domaine d'encouragement 4 Réviser et adapter la gestion de carrière			Attributions C : Cible L : Lead S : Support			
	CGC 1.1	CGC 1.1	CGC 1.2	CGC 1.3	CGC 2.1	CGC 2.1	CGC 2.2	CGC 3.1	CGC 3.1	CGC 3.2	CGC 3.3	CGC 4.1	CGC 4.1	CGC 4.2				
	Réflexion personnelle sur les I&A	Réflexion personnelle sur les expériences dans un contexte significatif	Recherche d'informations sur le système de formation et le monde du travail	Prise de décision	Ressources issues des attitudes et aptitudes	Ressources issues de l'environnement	Obstacles et stratégies pour les dépasser	Inscription aux études ou à des formations	Postulation à des emplois, année sabatique	Développement/approfondissement de compétences spécialisées et transversales	Développement et mobilisation de réseaux	Réflexion sur les idées actuelles en fonction des I&A et des circonstances de vie : évaluer et adapter	Réflexion sur sa propre évolution (I&A et parcours) et intégration dans son identité	Évaluation critique des progrès et ajustements	Elèves (ou jeunes étudiants)	Parents	OPUC	Gymnase G Haute école HE Marché du travail MT
Insiders live : série de séances d'information de l'orientation universitaire	x	x	x		x	x	x		x						c	c	l	s par G, HE et MT
« Mon choix d'études en quatre étapes » (outil de travail pour le choix d'études)	x	x	x	x	x	x	x	x							c		s	l par G
Atelier Ikigai : explorer ses intérêts, valeurs et forces (individuel ou collectif)	x	x			x										c	s	l	l par OPUC s par G
Salons des métiers (cantons)	x		x	x		x				x					c			l (en Valais)
Stages d'information professionnelle	x	x	x	x		x	x		x	x	x				c		s	s par OPUC, G, HE
« Uni für Eltern » (l'université expliquée aux parents)			x		x	x	x	x	x	x	x	x			c	l		s par G, HE
Sens, valeurs, marché du travail, décision, pression - discuter de sujets actuels et personnels	x	x	x	x	x	x	x								c	s	s	l par OPUC et G
Surveillance active du marché du travail	x	x	x	x	x	x	x								c	s	s	l par OPUC et G
Atelier planifier ses études, planifier ses apprentissages, se préparer aux examens, apprendre					x	x	x	x		x	x	x	x	c		s	l par G, HE	

Liste des abréviations

A	aptitudes
CdBA	compétences de base constitutives de l'aptitude générale aux études
CDIP	Conférence des directrices et directeurs cantonaux de l'instruction publique
CGC	compétences de gestion de carrière
CS OPUC	Conférence suisse de l'orientation professionnelle, universitaire et de carrière
CSC	Career Service Center
ECTS	European Credit Transfer and Accumulation System
EMS/NC	test d'aptitude pour les études de médecine
EPF	écoles polytechniques fédérales
FE	futurs étudiants et étudiantes
GC	gestion de carrière
HE	haute école (général, toutes)
HEP	haute école pédagogique
HES	haute école spécialisée
HEU	haute école universitaire
I	intérêts
JE	jeunes étudiantes et étudiants
LLM	Large Language Model
OC	option complémentaire
OPUC	orientation professionnelle, universitaire et de carrière
OS	option spécifique
PCE	processus de choix d'études
PEC	plan d'études cadre
RH	Ressources humaines
RRM	règlement sur la reconnaissance des certificats de maturité gymnasiale