

Vous êtes dans une ou plusieurs de ces situations :

- Vous êtes en reconversion professionnelle
- Vous ne savez pas vers quel métier vous orienter
- Vous avez une idée de métier mais sans certitude qu'il corresponde à vos attentes/état de santé
- Vous voulez travailler mais sans savoir vraiment sur quel poste
- Vous répondez à des offres sans connaître le métier proposé
- Vous pensez pouvoir exercer un métier car vous l'avez déjà fait il y a longtemps, ou un ami vous en a parlé ou vous « voyez » en quoi il consiste
- Vous voulez vous former sur un métier précis que vous n'avez jamais exercé
- Vous voulez vous former, quel que soit le métier

Vous ne devez pas négliger cette étape : **un projet professionnel qui n'est pas construit ni validé peut vous conduire à un emploi qui ne vous correspond pas et qui vous met en difficulté.**

Ce temps de construction peut sembler long, mais il vous fera gagner du temps ensuite, car vous saurez précisément sur quel poste vous pouvez travailler.

La méthodologie ci-contre vous permettra **d'avancer vous-même sur ces démarches**, tout en bénéficiant de l'appui d'un conseiller aux étapes clé de validation.

## RECUEILLIR DES INFORMATIONS SUR VOS COMPETENCES, CONNAISSANCES, QUALITES ET SUR LES SECTEURS, METIERS ET ENTREPRISES

1. Notez dans un tableau vos **compétences** : SAVOIR / SAVOIR FAIRE / SAVOIR ETRE
2. Y compris personnelles (bénévolat, association...)
3. Utilisez les **tests et outils de personnalité** disponibles (Bilan de compétences, PTAH, RIASEC, Emploi store, ateliers Pôle emploi ou Cap emploi...)
4. Définissez précisément vos **aptitudes médicales et vos limites**
5. Renseignez vous sur votre environnement : quels sont les **métiers qui recrutent**, les **métiers d'avenir ou nouveaux**, les entreprises qui recherchent de la main d'oeuvre

**En cas de blocage sur l'une ou l'autre de ces étapes, prenez contact avec votre conseiller Cap emploi**

## IDENTIFIER DES PISTES DE METIERS A VALIDER ET CONFRONTER VOS IDEES A LA REALITE SOCIO-ECONOMIQUE

1. **Explorez tous les métiers existants** (fiches ROME, CIDJ ou ONISEP) et retenez tous ceux qui vous intéressent
2. **Consultez les offres d'emploi** chaque jour pour repérer les métiers porteurs
3. Réalisez ensuite des **enquêtes métiers**, des **rencontres** avec des employeurs et des **visites d'entreprises** pour connaître le quotidien de ces emplois
4. **Croisez ces métiers avec vos compétences**, et identifiez ceux où vous pourrez en transférer le plus
5. Soyez à **l'écoute** de tout et **soyez curieux**

1. **Analysez en détail** les 3 ou 4 pistes les plus pertinentes
2. **Définissez vos priorités** au regard de tous ces éléments (nombre d'offres, formations existantes, réalité du marché du travail local, durée prévisionnelle du parcours...)
3. Dégagez les **avantages et inconvénients** de chaque piste
4. Réalisez un ou deux **stages pour valider vos choix**
5. **Retenez une à deux pistes au maximum**

## CHOISIR UN PROJET A PARTIR DE PLUSIEURS HYPOTHESES

## ORGANISER LA MISE EN OEUVRE DU (OU DES) PROJET(S) RETENU(S)

1. **Identifiez les actions à mener** pour parvenir à votre objectif
2. **Repérez les personnes à contacter** et commencer à construire votre réseau sur ce nouveau projet
3. **Établissez votre plan de compensation handicap personnalisé** relatif à ce projet
4. Élaborez le **calendrier de réalisation** de ce projet