

# Cahier de stage



Orientation Professionnelle  
Berufsberatungs- und Informationszentrum

OP  
BIZ

Nom/prénom

Ecole/classe

Nom du métier

Entreprise

Personne responsable

Durée du stage

du

au

20\_\_

# A la découverte d'un métier

Te voici intéressé-e à t'informer sur un métier en faisant un stage.

Cette brochure va t'aider à parcourir les différentes étapes de ton stage pour te permettre à la fin de te faire une meilleure idée du métier qui t'intéresse et voir s'il te conviendrait.

Cette brochure est un outil de travail. Elle peut te servir à récolter des informations sur le métier et sur toi-même.

A cet effet, nous te proposons de répondre par écrit aux différents exercices que tu trouveras dans ce cahier de stage.

## Voici le contenu de la brochure:

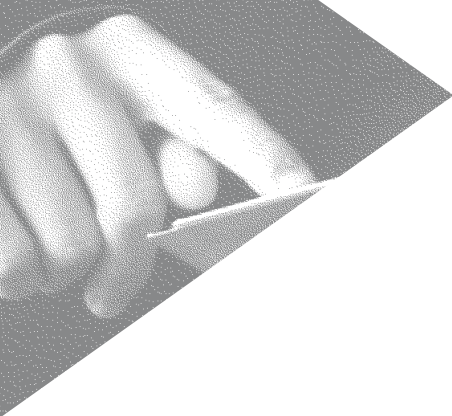
	page
1. Préparer ton stage Rassemble toutes les données pour préparer ton stage.	3
2. Vivre ton stage Prends des notes sur ton vécu dans l'entreprise.	4
3. Découvrir un métier Récolte un maximum d'informations lors de ton stage.	5
4. Comment as-tu vécu ton stage?	6
5. Annexes:	
• Je me vois..., vous me voyez... Fais un exercice qui t'amènera à mieux te connaître.	7, 8 et 9
• Attestation de stage	10
• Information concernant les assurances	11

Nous espérons que tu pourras récolter des informations intéressantes qui t'aideront dans ton choix professionnel.

Nous te souhaitons un bon stage!



# Préparer ton stage



## **Avant de commencer ton stage, tu te prépares:**

As-tu récolté assez d'informations sur le métier? Si non tu les trouveras:

- a) Sur internet sous: [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)  
Sont à disposition des informations sur les professions, les formations en école et les places d'apprentissage.
- b) Tu peux aussi trouver toutes ces données dans les infothèques des centres d'orientation professionnelle de Bienne et du Jura bernois.

### **Orientation professionnelle et personnelle, Bienne-Seeland**

64, rue Centrale  
2503 Bienne  
Tél. 032 326 24 11

### **Orientation professionnelle et personnelle, Jura bernois**

**Tavannes**, rue de Pierre-Pertuis 16  
**St-Imier**, rue Jacques-David 4  
**Moutier**, av. de la Liberté 13  
Tél. 032 481 17 14

Pour les heures d'ouverture des infothèques, voir sous  
[www.be.ch/orientation](http://www.be.ch/orientation) > adresses des centres OP.



## Il est important que tu connaittes:

- La durée de ton stage
- L'adresse exacte de l'entreprise
- Le nom du ou de la responsable de stage
- Le moyen de transport à utiliser pour arriver à ton lieu de stage
- Le genre de vêtements que tu dois porter
- L'horaire de travail
- L'endroit où tu mangeras à midi

As-tu d'autres idées?

---

---

---

---



o b s e r v e

écoute

agis

q u e s t i o n n e

---

---

## Vivre ton stage

Chaque jour, note tes observations. Par exemple, ce que tu as découvert, ce que tu as appris, ce qui t'a frappé-e, une anecdote à raconter ou comment tu te sens dans l'entreprise...

**1<sup>er</sup> jour**

---

---

---

---

---

**2<sup>e</sup> jour**

---

---

---

---

---

**3<sup>e</sup> jour**

---

---

---

---

---

**4<sup>e</sup> jour**

---

---

---

---

---

**5<sup>e</sup> jour**

---



pour ce métier? Te  
plaisent-elles?

9. L'entreprise forme-t-elle des apprenti-e-s?

## Comment as-tu vécu ton stage?

### Questionnaire à remplir après le stage

**Mets une croix dans la case correspondante**

J'ai été très bien accueilli-e

J'ai toujours trouvé une personne à qui m'adresser

J'ai pu parler avec des apprenti-e-s de leur métier

Chaque matin je me suis réjoui-e d'aller «travailler»

Je me suis senti-e à l'aise avec ces professionnel-le-s

J'ai été bien entouré-e, on s'est occupé de moi

J'ai été intéressé-e par le travail

J'ai récolté assez d'informations pour prendre une décision

Je veux encore faire un autre stage pour mieux connaître le métier

Ce métier m'intéresse beaucoup, j'aimerais l'apprendre

++	+	-	--

**Quelles sont tes conclusions par rapport à ton stage?**

Je souhaite apprendre ce métier



J'hésite

Je ne veux pas apprendre ce métier

Je me vois..., vous me voyez...

**Cet exercice te permettra d'apprendre à mieux te connaître et de voir si la description de toi-même correspond au profil attendu dans le métier que tu as choisi de découvrir.**

**Tu peux le faire seul-e et demander ensuite à un-e proche ou à la personne responsable de ton stage, de te décrire. Il se déroule comme suit:**

1. Pour chaque adjectif que tu trouveras à la **page 8**, place une croix dans la case qui te correspond le mieux, soit

**++ souvent      + parfois      - rarement      -- jamais**

2. Après avoir rempli le questionnaire, souligne en rouge les principales qualités nécessaires pour le métier de ton stage. Si tu as besoin d'aide parles-en avec une personne qui connaît le métier.
3. Compare tes qualités principales à celles attendues dans ce métier.  
Que constates-tu?

---

---

---

---

---

---

---

---

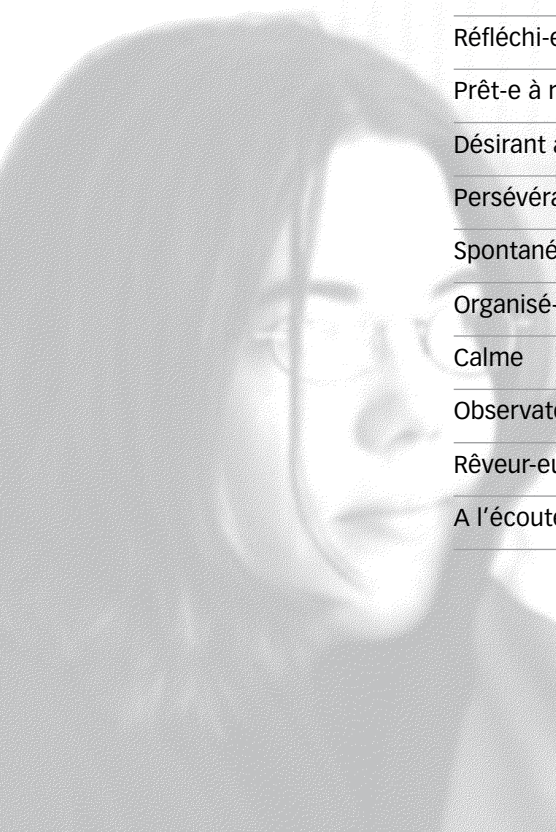
4. Pour approfondir cet exercice, demande à une personne de ton entourage ou à la personne responsable de ton stage de te décrire. Utilise la **page 9** à cet effet. Comparez ensuite les deux descriptions. Parlez-en ensemble.  
Que constatez-vous?

---

## Je me vois...

**Mets une croix dans la case correspondante**

	++	+	-	--
Rapide				
Patient-e				
Aimant les efforts physiques				
Habile de mes mains				
Ayant de l'ordre				
Capable d'analyser et résoudre un problème				
Précis-e				
Ayant le contact facile				
Débrouillard-e				
Aimant m'exprimer dans une autre langue				
Réfléchi-e				
Prêt-e à rendre service				
Désirant apprendre				
Persévérant-e				
Spontané-e				
Organisé-e				
Calme				
Observateur-trice				
Rêveur-euse				
A l'écoute des autres				





Responsable

Sachant organiser mon temps

Créatif-ve

Aimable

Aimant travailler en groupe

Vous me voyez...

**La personne de ton entourage ou la personne responsable de ton stage met une croix dans la case correspondante, pour te décrire**

++ + - --

Rapide

Patient-e

Aimant les efforts physiques

Habile de ses mains

Ayant de l'ordre

Capable d'analyser et de résoudre un problème

Précis-e

Ayant le contact facile

Débrouillard-e

Aimant s'exprimer dans une autre langue

Réfléchi-e

Prêt-e à rendre service

Désirant apprendre

Persévérant-e

Spontané-e

Organisé-e

Calme

Observateur-trice

Rêveur-euse

A l'écoute des autres

Responsable

Sachant organiser son temps

Créatif-ve

Aimable

Aimant travailler en groupe

**Timbre de l'entreprise**

## Attestation de stage

**Stage dans la profession de**

**Stagiaire**

Nom

Prénom

Adresse

Date de naissance

Ecole

Année

**Nom et adresse des parents**

Nom

Adresse

No de tél.

Signature du ou de la stagiaire

Signature des parents

Signature du ou de la responsable de stage

Le stage a eu lieu du

au

Remarques

## Fiche d'information

### **Stage d'information professionnelle Assurances**

#### **Autorisation à faire des stages**

Selon la loi fédérale sur le travail et son ordonnance, les jeunes peuvent effectuer des stages d'information pour se préparer au choix d'un métier dès l'année civile au cours de laquelle ils et elles atteignent leurs 14 ans.

En principe les élèves peuvent faire leur premier stage dès la fin de leur 7<sup>e</sup> année d'école.

#### **Assurance-accidents**

La loi fédérale sur l'assurance-accidents et son ordonnance stipulent que tous les travailleurs et toutes les travailleuses, de même que les stagiaires qui se préparent au choix d'une profession, doivent être assuré-e-s par les employeurs.

Les primes d'assurance sont généralement calculées en fin d'année sur l'ensemble des salaires.

Les stagiaires n'étant, en principe, pas rémunéré-e-s, les frais qui en découlent sont pratiquement inexistantes.

#### **Responsabilité civile (RC)**

Les stagiaires qui auraient causé un dommage intentionnellement ou par une négligence grave peuvent être tenu-e-s responsables de celui-ci.

#### **Stage d'information professionnelle dans le canton de Neuchâtel**

Les élèves bernois et bernoises désirant effectuer un stage dans le canton de Neuchâtel s'adressent directement aux entreprises en précisant que les questions d'assurances sont réglées selon les points mentionnés ci-dessus.





**Conception:**

Francianne Huwiler-Serrat, psychologue en orientation, OPP, Bienne  
Margrit Schöbi Horlacher, psychologue en orientation, OPP, Bienne

**Collaboration:**

Orientation professionnelle et personnelle (OPP), Tavannes  
Willy Schweizer, SCOP, Berne  
Thérèse Wolfsberger, Geneviève Glenck, OPP, Bienne

**Graphisme:**

Leib&Gut Design, Berne

**Photos:**

David Huwiler, élève de 8<sup>e</sup> année, ECLF, Berne

© Service cantonal de l'orientation professionnelle, Brunngasse 16, 3011 Berne



# Cahier de stage



Orientation Professionnelle  
Berufsberatungs- und Informationszentrum

OP  
BIZ

Nom/prénom

Ecole/classe

Nom du métier

Entreprise

Personne responsable

Durée du stage

du

au

20\_\_