

Orientation et Insertion Professionnelle (LU3INOI1) - Atelier 1 -



Supports de cours et Q/R

<https://moodle-sciences-25.sorbonne-universite.fr/>

Finalité du programme d'OIP :

Asseoir (Construire) son projet professionnel

- Définir son orientation en liaison avec les métiers possibles et son bilan personnel.
- Apprendre les méthodes de recherche d'information et de prise de contact dans un environnement professionnel
 - Prospection web/ sites pro/ forums
 - Présentation web/ mail/ téléphone
 - Echanger avec un professionnel via une interview sur son métier
 - Démarrer son réseau relationnel
- Savoir faire et adapter CV et LM en fonction du destinataire
- Préparer une candidature en Master/Ecole

Organisation générale

- Responsable d'UE: Annick ALEXANDRE
 - annick.alexandre@sorbonne-universite.fr
 - Tour 24-25, 5e étage, bureau 503
 - 01.44.27.75.10
- Organisation du semestre :
 - 10 séances de 2h sur 11 semaines
 - Contrôle des connaissances
 - 10% : Présence + Participation (préparation documents,..)
 - 60% : Bilan personnel(30%)/CV(15%)/LM(15%)
 - 30% : Soutenance /Ressources documentaires/Interview
 - Deux absences non justifiées ou travail non fait à deux reprises conduisent à un 0 sur les 10%.
 - Absence aux séances de soutenance : -2 pt par absence

Contenu des ateliers

Cours 1 - Présentation masters, possibilités de césures et entrepreneuriat

- **Atelier 1 : Présentation programme, panorama des principaux métiers et secteurs, Recherche contact professionnel**
- Atelier 2 : Contacter un professionnel / Préparer son bilan personnel : bilan de compétences
- Atelier 3 : Rédaction d'un CV / bilan personnel : projet professionnel
- Atelier 4 : Méthodologie : recherche d'information / visibilité de l'étudiant
- Atelier 5 : Rédaction d'une lettre de motivation
- Atelier 6 : Bilan + Rapport + Bonne présentation écrite et orale
- Atelier 7 : Point d'avancement et questionnaire recrutement
- Séances 8,9 et 10 : Présentations orales

Planning des séances

08/09/2025	Lundi	Cours d'amphi
	Mardi	
	Mercredi	
	Jeudi	
	Vendredi	
15/09/2025	Lundi	S1
	Mardi	
	Mercredi	
	Jeudi	
	Vendredi	
22/09/2025	Lundi	S2
	Mardi	
	Mercredi	
	Jeudi	
	Vendredi	
29/09/2025	Lundi	S3
	Mardi	
	Mercredi	
	Jeudi	
	Vendredi	
06/10/2025	Lundi	S4
	Mardi	
	Mercredi	
	Jeudi	
	Vendredi	
13/10/2025	Lundi	S5
	Mardi	
	Mercredi	
	Jeudi	
	Vendredi	
20/10/2025	Lundi	S6
	Mardi	
	Mercredi	
	Jeudi	
	Vendredi	

27/10/2025	Lundi	Arrêt des enseignements
	Mardi	
	Mercredi	
	Jeudi	
	Vendredi	
03/11/2025	Lundi	Examens
	Mardi	
	Mercredi	
	Jeudi	
	Vendredi	
10/11/2025	Lundi	Examens
	Mardi	
	Mercredi	S7
	Jeudi	
	Vendredi	
17/11/2025	Lundi	S7
	Mardi	
	Mercredi	S8
	Jeudi	
	Vendredi	
24/11/2025	Lundi	S8
	Mardi	
	Mercredi	S9-Oraux
	Jeudi	
	Vendredi	
01/12/2025	Lundi	S9-Oraux
	Mardi	
	Mercredi	S10-Oraux
	Jeudi	
	Vendredi	
08/12/2025	Lundi	S10-Oraux
	Mardi	
	Mercredi	S11-Oraux
	Jeudi	
	Vendredi	

15/12/2025	Lundi	S11-Oraux
	Mardi	
	Mercredi	
	Jeudi	Arrêt des enseignements
	Vendredi	
22/12/2025	Lundi	Vacances
	Mardi	
	Mercredi	
	Jeudi	
	Vendredi	
29/12/2025	Lundi	Vacances
	Mardi	
	Mercredi	
	Jeudi	
	Vendredi	
05/01/2026	Lundi	Examens
	Mardi	
	Mercredi	
	Jeudi	
	Vendredi	
12/01/2026	Lundi	Examens
	Mardi	
	Mercredi	
	Jeudi	
	Vendredi	

Atelier 1 : Introduction

Difficulté = tempo

- Présentation du programme : objectifs/séances/évaluation
 - Choix métier + binôme
 - **Interview**
 - Rapport écrit + oral
- Présentation du métier de l'intervenant
- Présentation collective
- Elaboration commune des différents métiers et secteurs

Travail à réaliser pour la séance 2

Complétion liste des métiers, recherche de contacts professionnels, choix binôme/métier

Atelier 2 : Contacter un professionnel pour interview / Préparer son bilan personnel

- Synthèse des secteurs et métiers
- Appariement des binômes
- Modes de contact, la prise de contact
 - Exercice de rédaction individuel et collectif du mail de contact
- Rédaction questionnaire en vue de l'interview
 - Identification collective des questions
- Bilan personnel : expérience personnelle

Travail à réaliser pour la séance 3

- Recherche de contact professionnels, envoi mail(s) de contact,
- Rédaction questionnaire, **apporter CV et bilan personnel**

Atelier 3 : Bilan contacts + bilan personnel + CV

- Quand et comment relancer un professionnel
- Finalisation du questionnaire pour l'interview
- Réalisation pratique et questionnement par rapport au CV
 - Autocorrection suite à la présentation des exemples de CVs
- Soft skills et Mad skills
- Bilan personnel : projet professionnel

Travail à réaliser pour la séance 4

- Envoyer de nouveaux mails pour interview
- Mise à jours CV et bilan personnel

Atelier 4 : Méthodologie, recherche d'information (enquêtes, APEC...) et visibilité

- Bilan binôme/métier
- Travail support vidéo site Apec + autre: analyses des éléments clés des enquêtes et articles sur le marché de l'emploi
- Visibilité du candidat (facebook/twitter, sites pro, pages perso, gitlab/github,...)

Travail à réaliser pour la séance 5

- Interview, présentation du métier à commencer,
- Rédiger et apporter lettre de motivation papier pour le stage/master/l'établissement visé

Atelier 5 : Retour CV + lettre

- Travail en groupes sur les CV (v2)
- Lettre de motivation : réalisation pratique, questionnement, exemples

Travail à réaliser pour la séance 6

- Interview,
- Mise à jours CV, lettre de motivation, bilan personnel
- Avancer sur la présentation métier

Atelier 6 : Bilan + préparation rapport et soutenance

- Bilan interview
- Aide à la réalisation des documents (plan, contenu)
- Rappel technique de présentation orale : conception + présentation

Travail à réaliser pour la séance 7

- Dossier personnel
- Transparents pour l'oral, répétitions...

Atelier 7 : Point d'avancement et Questionnaire de recrutement

- Questionnaire entretien de recrutement
- Suivi de l'avancement du bilan personnel et de la soutenance
- Suivi CV/LM
- Suivi Interview
- ...

Travail à réaliser pour les soutenances

Finalisation présentation métier et dossier personnel, transparents pour l'oral, répétitions...

Difficultés du programme

- Tempo rapide → nécessité de démarrer tout de suite
- Choix rapide du binôme et du métier (à faire pour le 2ème atelier)
- L'interview est complémentaire de la recherche d'information et ne s'y substitue pas
- Timing très serré pour l'interview, le dossier et l'oral

Les consignes : l'exposé oral/présentation métier (1/2)

- L'exposé dure 15 min, à réaliser en binôme (sauf exception).
- L'utilisation de Impress/Beamer/Power-Point (ou équivalent) est obligatoire.
- La présentation du métier (exposé oral) à déposer sur moodle comprendra :
 - Une diapo de couverture (nom, prénom, numéro groupe, intitulé de votre licence, année universitaire, nom de votre enseignant(e), logo SU)
 - Un sommaire
 - Une synthèse des informations recueillies sur le métier, organisées et clairement présentées
 - Des annexes :
 - vos sources d'informations (revues, ouvrages, articles, sites Internet),
 - le nom et les coordonnées du professionnel interviewé, un compte-rendu d'interview.

Les consignes : l'exposé oral/présentation métier (2/2)

- La pertinence des informations présentées sera prépondérante dans la notation.
- La précision des données et analyses chiffrées, des descriptions techniques (compétences, outils) seront privilégiées.
- La profondeur du champ d'investigation sera déterminante.
- Il sera tenu compte du respect des consignes ainsi que de la qualité rédactionnelle (vocabulaire, orthographe)
- Le non-respect des consignes engendre une note inférieure à la moyenne

Les consignes : le dossier personnel

Le dossier personnel est un rapport écrit qui comprend :

- Une page de couverture avec votre nom, prénom, numéro de groupe et nom de votre enseignant(e), l'année universitaire et le nom de l'université (logo SU)
- Un bilan personnel en vue du projet pro (3 à 5 pages) :
 - Un bilan personnel justifié, un bilan de compétences (en lien avec le métier visé)
 - Le projet professionnel et le parcours associé.
- Un CV (1 page)
- Une LM (1 page) au choix pour : stage, une formation (universitaire ou école), un labo, un emploi, répondre à une annonce (dans ce cas l'annonce sera intégrée au dossier)