

Un, deux, trois...  
...partez!

corref

orientation réinsertion formation



## Que de chemin parcouru!

Célébrer son 30<sup>e</sup> anniversaire, c'est prendre le temps de regarder tout ce qui a été accompli avec compétence ces dernières années. Certes, il y a eu quelques obstacles, mais Corref les a surmontés avec volonté et détermination pour tracer désormais une voie libre et dégagée de tout souci. Si aujourd'hui Corref se porte bien, c'est aussi parce que notre association a su mettre sur pied une stratégie visionnaire. Recentrer toutes ses activités sur un seul et même site, consolider ses prestations et se présenter sous une dénomination commune, voilà quelques-uns des pas franchis avec succès.

Célébrer son 30<sup>e</sup> anniversaire, c'est aussi prendre le temps de relever le grand mérite des intervenants de Corref qui, par leur professionnalisme et leur expérience, défendent nos prestations au quotidien à la grande satisfaction de nos usagers. Leur engagement nous prouve combien est grande leur détermination à faire de Corref un centre de compétences reconnu. Leur participation à l'élaboration de ce document a d'ailleurs été très appréciée.

Célébrer son 30<sup>e</sup> anniversaire, c'est enfin prendre le temps de remercier les personnes sans qui rien ne serait possible. Nos partenaires financiers, nos soutiens, nos nombreux usagers, ainsi que les membres de notre réseau, tous méritent ici d'être chaleureusement remerciés. Leur confiance nous engage à donner le meilleur de nous-même aujourd'hui, demain et après-demain.

Martine Aubry  
Directrice

Annette Stutz  
Présidente

Mai 2011

## Sommaire

Qui sommes-nous?  
Au service de votre orientation professionnelle  
Au service de votre formation

1  
2 - 3  
4 - 8

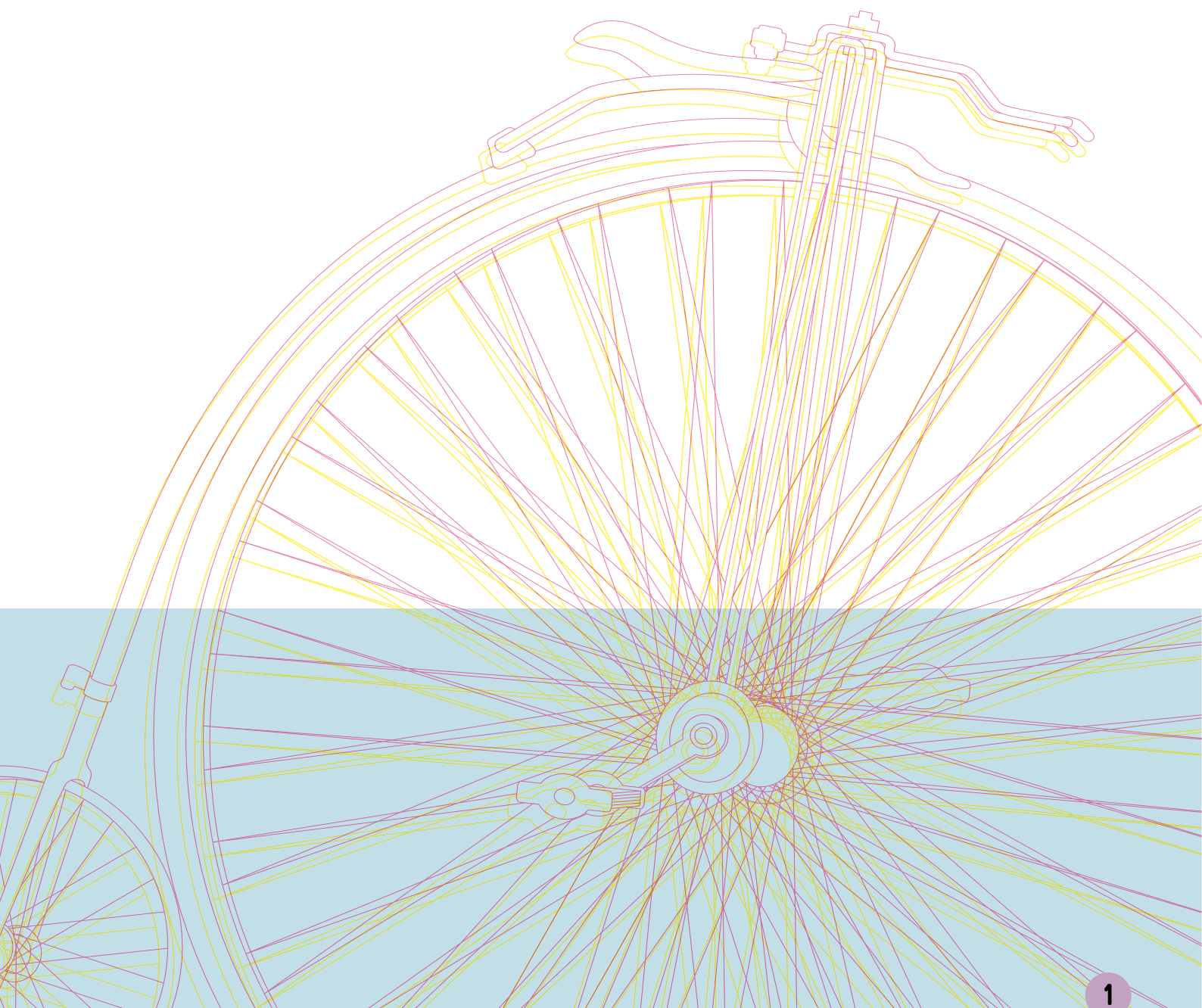


## Qui sommes-nous?

Experts dans la (ré)insertion socio-professionnelle durable et de qualité, Corref travaille depuis plus de 30 ans avec des publics variés dans deux domaines de compétences:

- **l'orientation professionnelle**
- **la formation des adultes**

L'équipe de professionnels qualifiés et expérimentés de Corref est composée de formateurs d'adultes et de psychologues conseillers en orientation. Cette double expertise permet à Corref d'assurer des services complets et adéquats dans ses domaines de compétences.



## Au service de votre orientation professionnelle

Les psychologues conseillers en orientation de Corref conseillent et accompagnent les consultants dans leur processus de choix professionnel. Ils les informent au sujet des systèmes scolaires, de la formation et du marché socio-économique.

Ils ont pour tâche de maximiser la congruence entre l'image de soi du consultant et l'image qu'il se fait de la profession envisagée. Par une investigation poussée des caractéristiques du consultant au moyen de tests, de questionnaires et d'entretiens approfondis, les psychologues conseillers en orientation pourront, dans une relation d'aide et de conseil, guider le choix professionnel, ainsi que faciliter la recherche d'emploi et l'insertion dans la vie active.

Si cette métaphore vous a interpellé ou a suscité des interrogations, n'hésitez pas à contacter un psychologue conseiller en orientation de **Corref**.

### Connais-toi toi-même

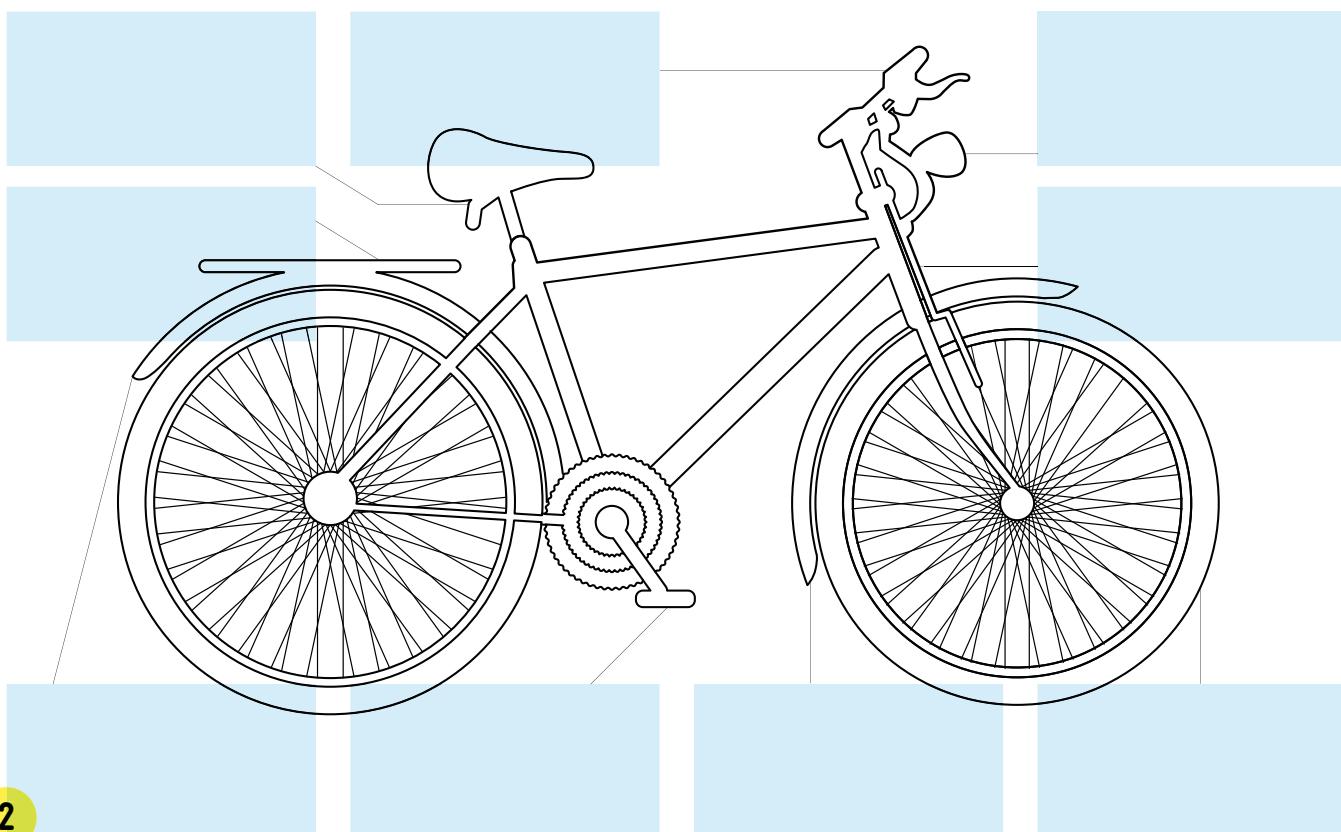
#### La métaphore du vélo

Les différents éléments dont il faut tenir compte pour construire un projet professionnel sont comparables aux différentes pièces d'un vélo.

Placez les différentes caractéristiques personnelles, listées ci-dessous, sur la pièce du vélo à laquelle elles correspondent selon vous :

**Mes intérêts** (ce que j'aime, ce qui me fait avancer) – **Mes compétences** (mes points forts, ce sur quoi je peux m'appuyer) – **Mes valeurs** (ce qui est importants pour moi, ce qui me porte) – **Mes freins** – **Mon chemin** (la direction dans laquelle je veux aller) – **Mes ressources** (ce qui me soutient, ce sur quoi je peux compter).

NB: Trois cases resteront vides.





## Observez votre vélo et interrogez-vous:

- Mon vélo est-il solide?
- Est-ce un vélo de ville (confortable), de course (léger et rapide) ou un VTT (robuste et tout terrain)?
- Quelle est la pièce la mieux entretenue?
- À quelle pièce ai-je manqué de porter de l'attention?
- Y a-t-il des pièces endommagées? Ou des pièces qui manquent?
- Quelle est la pièce de mon vélo la plus importante à mes yeux?
- Quelle pièce devrais-je remplacer?

Inscrivez dans chacune des cases deux ou trois caractéristiques personnelles importantes. Par exemple, dans la case «ressources»: capacité d'organisation ou facilité de contact.

## Les caractéristiques personnelles

Voici une liste de caractéristiques personnelles. Décrivez-vous en cochant la case qui vous correspond le mieux pour chacune des caractéristiques.

Avant de compléter le tableau ci-dessous, copiez-le et donnez-le à deux personnes de votre entourage, afin qu'elles vous évaluent elles-aussi.

Mon auto-évaluation	Cela me correspond tout à fait	Cela me correspond moyennement	Cela ne me correspond pas	
<b>Affirmation de soi</b> Je sais défendre mes intérêts, mes positions, je suis sûr de moi.				
<b>Sociabilité</b> J'ai le contact facile, je suis à l'aise dans les relations.				
<b>Rigueur</b> Je suis exact, précis.				
<b>Persévérance</b> Je suis tenace, endurant.				
<b>Sens des responsabilités</b> Je suis fiable, je sais répondre de mes actes.				
<b>Imagination, créativité</b> J'ai beaucoup d'idées, je suis inventif.				
<b>Esprit d'initiative</b> Je suis entreprenant, je prends volontiers les choses en main.				
<b>Ouverture d'esprit</b> Je suis ouvert aux idées nouvelles, je suis curieux de tout.				

## En résumé

- Quels sont les points forts que je me reconnais et qui sont reconnus par les personnes de mon entourage?
- Y a-t-il des divergences importantes entre ma propre évaluation et celles faites par les personnes de mon entourage? Si oui, sur quels points? Comment les expliquer?
- Quels sont les points que je devrais améliorer?

## Au service de votre formation

Grâce à un parcours de formation sur mesure, l'apprenant est amené à suivre l'itinéraire suivant:

- entrée en formation et/ou réorientation dans le réseau romand
- entretien individuel avec l'assistante de formation (analyse des besoins, vérification des pré requis en français, tests de niveau,...)
- élaboration d'un parcours de formation personnalisé selon le projet (personnel, professionnel ou de formation)
- suivi du parcours par une évaluation continue des progrès réalisés et ajustements (au besoin) avec le formateur
- attestation de participation remise à la fin de la formation.

Dans les pages suivantes, vous découvrirez un certain nombre d'exercices et de questionnaires établis par les formateurs d'adultes de Corref. Laissez-vous surprendre et prêtez-vous au jeu! Sur le site [www.corref.ch/outils](http://www.corref.ch/outils), vous trouverez non seulement les solutions mais aussi quelques pistes de réflexion.

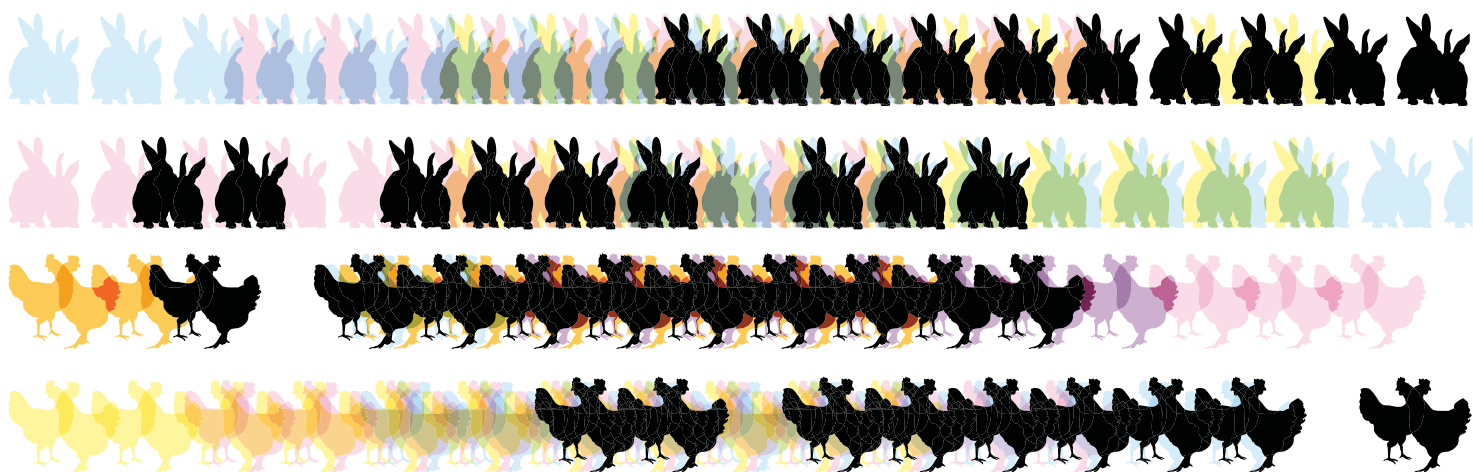


# Prestations Corref

## “Calculs”

### Algèbre

Dans une ferme, nous comptons 50 animaux. Il y a des poules et des lapins. Si on compte le nombre de pattes des lapins et des poules, nous avons 140 pattes. Trouvez le nombre de lapins et de poules dans cette ferme.



### Une réponse peut en cacher une autre!

1. Dans une bibliothèque, on vient de recevoir 489 livres. On doit les ranger sur des étagères ne pouvant contenir chacune que 40 livres. Combien faut-il d'étagères?
2. Au self, le cuisinier doit faire des tartes à la crème et sur chacune d'elles, il place 40 cerises. Combien peut-il faire de tartes identiques, s'il possède 489 cerises?
3. Un professeur dispose de 489.- francs pour l'achat d'une collection de 40 livres identiques. Combien coûte un livre?
4. On partage un bout de ficelle de 489 cm en 40 morceaux de même longueur. Combien mesure chaque morceau de ficelle?

## “Calculs”

### Spatialisation

Chaque case contient un immeuble de 1, 2, 3 ou 4 étages.

Les immeubles d’une même rangée (ligne ou colonne) ont tous des tailles différentes.

Les informations données sur les bords indiquent le nombre d’immeubles visibles sur la rangée correspondante par un observateur situé à cet endroit.

Sur la même ligne ou la même colonne, on ne peut pas avoir deux immeubles de la même taille.

Le but du jeu est de remplir la grille ci-dessous.

	2	1	3	2	
2					3
4					1
2					2
1					3
	1	2	2	3	

## “Français écrit”

### Comme un Romand

Remplacez ces huit mots dans ce court extrait:

**Golées • poutze • bonnard • boguet • fricasse • dérupe • roille**

C’est \_\_\_\_\_ les beaux jours reviennent: finies la \_\_\_\_\_ et la \_\_\_\_\_.

Mais va falloir faire la \_\_\_\_\_ de printemps. Après, on pourra prendre notre \_\_\_\_\_ et filer par monts et par vaux, se griser à la \_\_\_\_\_.

Après quoi, rien de mieux que quelques bonnes \_\_\_\_\_ entre amis pour se requinquer. Alors santé!

# “Gestion domestique”

## Achats alimentaires et produits pour le ménage

Dans le tableau ci-dessous, déterminez-vous quant à la gestion de votre ménage. Quels sont vos besoins, quelles sont vos envies? Où vous situez-vous? Corref vous a préparé un bel outil de mise en situation.

	Jamais ou rarement	Parfois	Souvent	Toujours	Commentaires
A. Je planifie les menus de la semaine et je fais mes achats en fonction.					
B. Je fais une liste des commissions et je m’y tiens.					
C. J’achète les produits style “M-budget” ou “Prix-garantie”. Je profite des actions.					
D. Je compare les prix à l’unité, au kilo, au litre, etc.					
E. J’achète des plats tout prêts, des salades coupées et pré lavées.					
F. Je préfère les produits de marque.					
G. Pour des produits comme la poudre à lessive ou les mouchoirs en papier, je planifie mes achats en fonction des offres spéciales.					
H. J’achète des chips, des barres chocolatées, des sodas et autres boissons sucrées.					
I. Quand je fais mes achats, je pense à ce qui est bon pour la santé, à l’équilibre alimentaire.					
J. Je m’intéresse à la composition et à la provenance des aliments.					
K. Il m’arrive de devoir jeter des denrées alimentaires car la date de consommation est dépassée.					
L. J’achète des fruits et légumes de saison (par ex.: pas de fraises en hiver).					
M. J’évite les produits qui ont trop d’emballages.					
N. Pour faire mes commissions, j’utilise un caddie ou un sac à commissions ou j’utilise plusieurs fois le même sac en plastique ou en papier.					
O. J’achète si possible des produits en papier recyclé.					



## “Apprendre à apprendre”

### Comment apprenez-vous?

Vous venez d’acheter un nouvel objet:

- soit un appareil photo, lecteur-enregistreur DVD, natel, etc.
- soit un meuble à monter
- soit un siège auto pour enfant qui doit être attaché selon les normes.

**1. Comment vous y prenez-vous pour l’utiliser? Quelles sont vos stratégies?**

**2. Quelles conditions faciliteraient ou au contraire rendraient plus difficile cet apprentissage?**

## “Citoyenneté – Intégration”

### Mots croisés sur la Suisse romande

**1** Pas de raison qu’on y mette le feu!

**2** Montagne chère aux Fribourgeois

**3** Mont du Jura vaudois

**4** Synonyme de Moyen-Pays

**5** Son château est fort et réputé

**6** Petit dernier de la Romandie, ce canton!

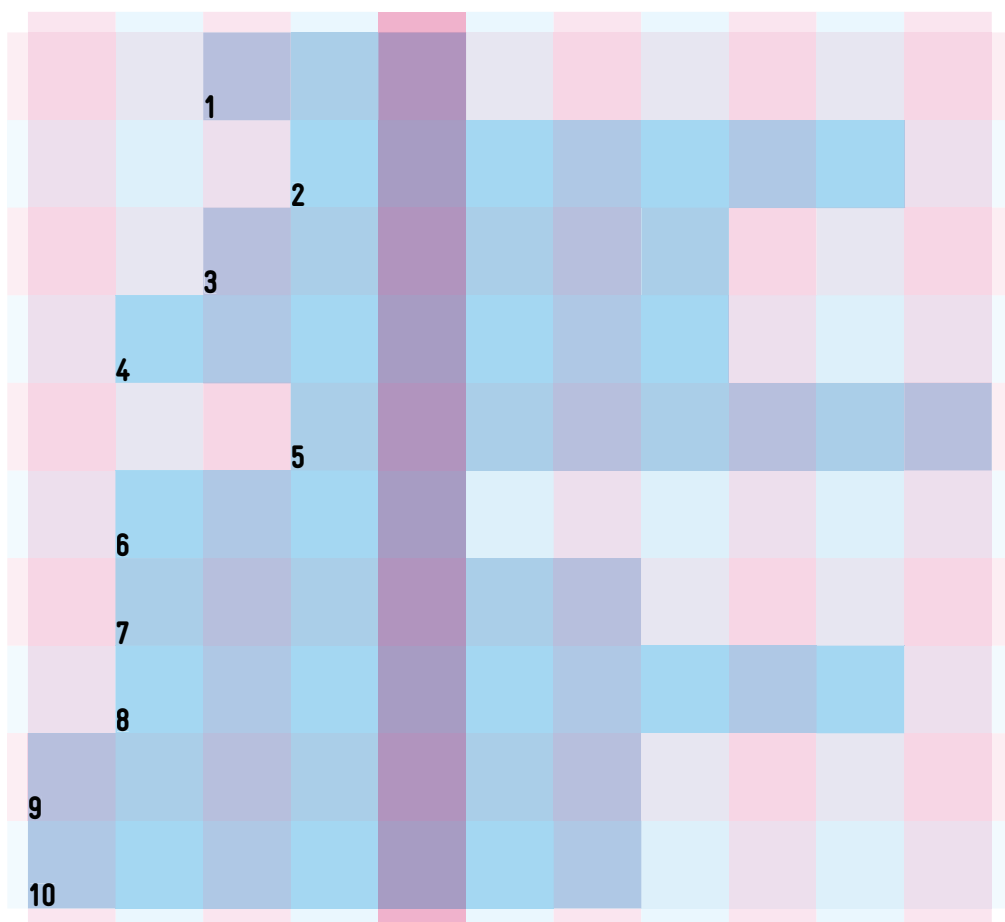
**7** Col à remonter pour les Ormonans

**8** Elles sont Franches et célèbres pour leurs chevaux

**9** Vaudoise malgré son nom italien

**10** Synonyme de vaux en quelque sorte

Vous lirez verticalement un des aspects de cette Romandie.



“Le succès n’est pas un but, mais un moyen de viser plus haut”

Pierre de Coubertin





**corref**  
orientation réinsertion formation

Place de la Gare 10 • CH-1003 Lausanne  
Tél. 021 341 71 11 • Fax 021 320 45 35 •  
administration@corref.ch • [www.corref.ch](http://www.corref.ch)

