

# → RÉORIENTATION

## LES TIPS DE LA RÉO



Espace Avenir

Service orientation | stage | emploi

Université de Strasbourg







---

# 1 S'interroger sur son envie de changement

PAGE 2



---

# 2 Discuter de ses doutes et de sa situation

PAGE 3



---

# 3 Participer à un dispositif d'accompagnement collectif proposé par l'université

PAGE 4 À 7



---

# 4 Se documenter de manière approfondie sur ses nouveaux choix de formation et les métiers

PAGE 8 & 9



---

# 5 Participer aux événements dédiés à l'orientation

PAGE 10



---

# 6 Rencontrer, discuter et échanger avec des professionnel·le·s

PAGE 11



---

# 7 Passer à l'action

PAGE 12

# S'INTERROGER

## sur son envie de changement



### **Vous avez décidé de changer de filière ou bien d'interrompre vos études pour un temps.**

Dans cette démarche de réorientation, vous naviguez sûrement entre doutes et espoir à trouver une voie qui vous plaît et vous correspond davantage. Afin d'entreprendre sereinement ce processus de réorientation, il est nécessaire de vous poser les bonnes questions dès le départ. Cela vous permettra de clarifier les raisons de votre envie de changement et de prendre une décision réfléchie.

### **Voici 5 questions pour interroger vos motivations et faire le point sur votre situation :**

1. Que s'est-il passé pour que vous vouliez changer de filière ?
2. Quel(s) élément(s) ne vous conviennent plus ?  
(Le niveau d'exigence du cursus ? Un manque de méthode de travail ? Le contenu de la formation qui ne vous satisfait pas ? Un manque d'intérêt ou de motivation ? Le stress ? L'isolement ?...)
3. Quels sont les avantages à rester ? Les inconvénients ? Pourquoi ?
4. Quels sont les avantages à changer ? Les inconvénients ? Pourquoi ?
5. Au fond de vous, de quoi auriez-vous envie ? Qu'est-ce qui pourrait vous aider à réussir ce projet ?

# DISCUTER

## de ses doutes et de sa situation



Après le temps de bilan personnel réalisé dans l'étape précédente, **il est bon de parler de vos éléments de réflexion avec des personnes de l'université :**

- **Les enseignant·e·s-chercheurs, les référent·e·s ou responsables de semestre de votre filière** sont des interlocuteurs incontournables. Ils peuvent vous apporter un avis utile et nécessaire quant aux difficultés pédagogiques rencontrées. La plupart du temps, ils tiennent une permanence hebdomadaire, n'hésitez pas à vous y rendre ou prendre rendez-vous.
- **Les conseiller·e·s d'Espace Avenir** sont à votre écoute pour discuter de vos doutes et vous accompagnent dans la définition d'un nouveau projet de formation ou professionnel. Ils vous reçoivent avec ou sans rendez-vous.
- **Les conseiller·e·s à la réussite de l'IDIP** vous aident à persévérer et à apprendre, vous conseillent et vous soutiennent dans votre intégration à l'université et dans votre réussite pédagogique. Ils vous reçoivent sur rendez-vous. Vous trouverez des outils et des vidéos pédagogiques sur le site <https://aidealareussite.unistra.fr/>
- **L'assistant·e social·e dédié·e à votre composante** vous aide pour les questions d'ordre personnel et matériel (bourse, aide financière, logement, aide psychologique ou morale,...).
- Face à des difficultés psychologiques durant vos études, **une équipe de professionnel·le·s de santé (psychologue, psychiatre...)** vous offrent un lieu d'écoute au CAMUS. Les consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites, sur rendez-vous : [www.camus67.fr](http://www.camus67.fr)

# PARTICIPER

## à un dispositif d'accompagnement collectif proposé par l'université

### LES ATELIERS REBOND

**Quoi ?** Il s'agit de 5 ateliers à la carte et en petits groupes pour vous aider à y voir plus clair dans votre parcours d'études et à réfléchir à la démarche d'orientation. Le but est d'apprendre à mieux vous connaître, prendre confiance en vous et explorer le monde professionnel.

**Pour qui ?** Tout·e étudiant·e de la première année au master qui se pose des questions sur son choix d'études et pense à se réorienter.

**Comment ?** En groupe de 15-20 étudiant·es, vous abordez différentes thématiques : comment construire votre projet d'orientation, où trouver les bonnes informations, mieux se connaître, choisir un métier qui vous plaît... Chaque atelier dure 2 heures.

**Quand ?** Deux sessions (1 session = 5 ateliers) sont proposées durant l'année universitaire. Chaque atelier peut être suivi indépendamment des autres. Et tous se complètent !

**Où ?** À Espace Avenir

**Infos pratiques :** pour connaître les dates, consultez la page <https://espace-avenir.unistra.fr/ateliers-rebond>



# PARTICIPER

## à un dispositif d'accompagnement collectif proposé par l'université

### LE DU TREMPLIN RÉUSSITE

**Quoi ?** Ce Diplôme Universitaire vous offre une formation renforcée en méthodologie de travail universitaire, en culture générale et vous accompagne dans votre projet d'orientation.

**Pour qui ?** Les étudiant·es en première année qui rencontrent des difficultés dans leur parcours : échec, méthode de travail, choix d'orientation, questionnement sur l'arrêt des études.

**Comment ?** En petits groupes, vous suivez des modules sur les méthodes de travail, vous apprenez à vous connaître et à identifier vos difficultés, vous vous remettez à niveau dans plusieurs disciplines... bref vous reprenez confiance en vous pour réussir.

**Quand ?** Les cours ont lieu au semestre 2 de janvier à juin, à temps plein + un stage, une action citoyenne ou une enquête métier obligatoire.

**Où ?** IUT Robert Schuman à Illkirch

**Infos pratiques :** Ce programme nécessite l'arrêt des cours de première année. L'inscription administrative dans celui-ci permet le maintien de la bourse d'étude.  
<https://iutrs.unistra.fr/formations/diplomes-duniversite/tremplin-reussite>



# PARTICIPER

## à un dispositif d'accompagnement collectif proposé par l'université

### LE DU PARÉO

**Quoi ?** Ce Diplôme Universitaire PaRéO vous propose des enseignements méthodologiques et disciplinaires pour aborder sereinement les études supérieures. Il vous accompagne aussi dans la construction de votre projet de poursuite d'études.

**Pour qui ?** Les bachelier-es ou les étudiant-es en première année qui n'ont pas eu de réponses favorables à leurs vœux ou bien tout étudiant-e qui souhaite se réorienter.

**Comment ?** Le groupe est composé d'environ 30 étudiant-es. Vous choisissez le parcours sciences ou tertiaire et vous bénéficiez de cours sur la méthodologie de travail à l'université, la communication, la gestion du stress.... Vous êtes accompagné-e sur votre projet d'orientation.

**Quand ?** Le diplôme se déroule sur une année universitaire. Les cours ont lieu du lundi au vendredi, environ 30 heures/semaine + 2 stages de 1 mois en février et avril/mai.

**Où ?** IUT Louis Pasteur à Schiltigheim et IUT Robert Schuman à Illkirch

**Infos pratiques :** L'inscription administrative dans ce diplôme permet le maintien de la bourse d'études.

<https://iutlps.unistra.fr/iut/du-pareo-2022.html>



# PARTICIPER

## à un dispositif d'accompagnement collectif proposé par l'université

### LES IMMERSIONS À L'UNIVERSITÉ

Si vous souhaitez vous réorienter dans une autre filière de l'université, vous avez la possibilité de réaliser **une immersion** dans la composante visée en assistant à un cours magistral en amphithéâtre ou à une séance de travaux dirigés ou de travaux pratiques en salle.

Cela vous permettra de découvrir l'environnement de ce nouveau cursus, d'échanger avec les étudiant-es et les enseignant-es et d'affiner votre choix de formation.

Retrouvez toutes les informations sur le site du projet Noria :  
<https://immersion.projet-noria.fr/>



Noria|RL

# SE DOCUMENTER

## de manière approfondie sur ses nouveaux choix de formation et les métiers



Pour préciser vos choix et prendre une décision, il est nécessaire d'[explorer les pistes](#), de comparer et de confronter vos idées. Alimentez cette réflexion sur votre projet professionnel en vous appuyant sur des [ressources fiables](#) et complètes. A la fois plus riches, précises, bien classées et facilement accessibles, elles vous feront gagner en efficacité et en qualité.

Vous retrouvez des ressources actualisées sur [CREA](#), le catalogue des ressources d'Espace Avenir : <https://crea.unistra.fr>.

Consultez la rubrique « [Se réorienter](#) » qui donne accès aux ressources utiles, notamment :

- La base de données en ligne [IJBOX](#) qui met à votre disposition des dossiers sur le monde professionnel, les métiers et les études

- La base de données en ligne [Parcouréo](#), [Encylo-métiers](#) qui comprend plus de 1 200 fiches métiers et permettent de découvrir un métier par rapport aux traits de personnalités, aptitudes, formations, revenus, perspectives d'emploi, conditions de travail.

Consultez la rubrique « [Actualités](#) » qui liste des évènements (rencontres de professionnels autour de secteurs d'activités, métiers, formations) du mois en cours, organisés par Espace Avenir et/ou de multiples organismes et partenaires dans le Grand Est et en France.

[Les tutos](#) conçus par Espace Avenir permettent une prise en main rapide de ces outils.

# SE DOCUMENTER

## de manière approfondie sur ses nouveaux choix de formation et les métiers

### Pour une réorientation en première année,

rendez-vous également sur [Parcoursup](#) afin d'y découvrir l'offre de formation. Prenez le temps d'examiner les caractéristiques des formations que vous visez et de comprendre les critères d'analyse des candidatures.

Sachez qu'Esace Avenir a réalisé une série de [4 vidéos](#) pour aider les étudiants en réorientation à préparer leur réinscription « [La minute réorientation spéciale Parcoursup](#) » : <https://espace-avenir.unistra.fr/parcoursup-reorientation>.

Vous y trouverez des conseils pratiques sur l'inscription lorsqu'on se réoriente, l'examen des dossiers ou encore des tips pour valoriser votre profil sur Parcoursup.

Dans le cas d'une réorientation dans une autre filière de l'université, vous pouvez consulter les fiches conseil licence à partir « [des pages lycéens](#) » : <https://lyceen.unistra.fr/>

Enfin, à la recherche d'inspiration sur les métiers, rendez-vous sur [Noriasphère](#) et découvrez des [témoignages](#) de professionnel·le·s qui retracent, à travers de courtes [vidéos](#), leur parcours d'études et leur choix professionnel : <https://noriasphere.fr/les-portraits/>



# PARTICIPER

## aux événements dédiés à l'orientation

Il est très fortement conseillé de **participer à ces nombreux événements**, d'autant plus si vous envisagez une formation sélective, c'est un élément apprécié dans les dossiers de candidature. C'est l'occasion d'approfondir, d'échanger et de discuter avec des étudiant·e·s et des enseignant·e·s.

### Quelques exemples de rendez-vous incontournables dans notre académie :

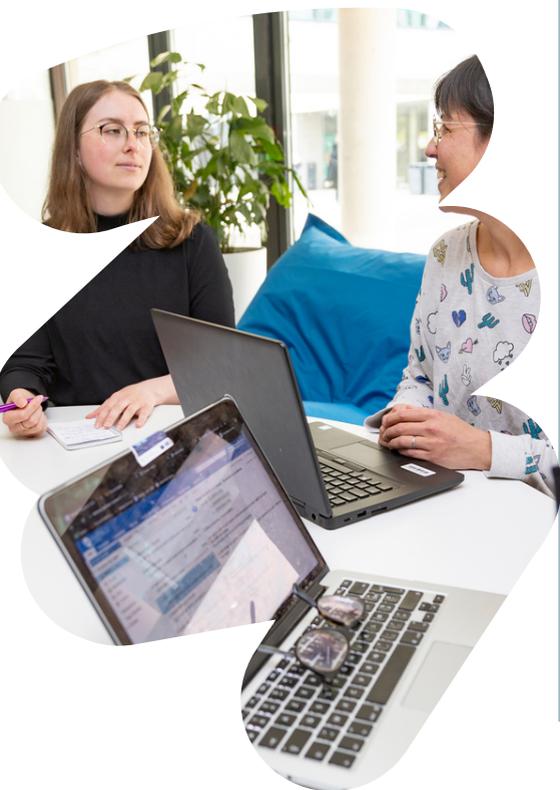
- Journées des Universités et des formations post-bac (JU)  
<https://www.ju-strasbourg.fr/>
- Journées Portes Ouvertes des Universités (JPO)
  - Université de Strasbourg :  
<https://jpo.unistra.fr/>
  - Université de Haute Alsace(UHA) :  
<https://jpo.uha.fr>
- Le forum stage & emploi  
<https://forum.alsacetech.unistra.fr/>
- Salon Formation Emploi Alsace  
<https://www.sfe-alsace.com/>

- Le salon de l'orientation et de l'évolution professionnelle à Mulhouse  
<https://www.iutmulhouse.uha.fr/salon-de-lorientation-et-de-levolution-professionnelle-2023/>
- Les nuits de l'orientation  
<https://www.cci.fr/ressources/formation/orientation-professionnelle/les-nuits-de-lorientation>
- L'agenda de l'orientation dans le Grand-Est  
<https://agenda.orientest.fr>

Sans oublier, les rencontres avec les étudiant·e·s de l'université de Strasbourg organisées par Espace Avenir lors des **Before de l'orientation** : des rendez-vous dans l'année pour discuter de manière conviviale avec des étudiant·es issu·es de différentes filières sur les sujets qui vous intéressent : la poursuite d'études, la réorientation, les stages, Erasmus... Retrouvez les informations sur : <https://espace-avenir.unistra.fr/formation/orientation-stage-emploi/evenements-et-rendez-vous>

# RENCONTRER, discuter et échanger avec des professionnel·le·s

En plus des évènements qui précèdent, profitez des **manifestations** tout au long de l'année proposées par Espace Avenir :



- Les **évènements et rendez-vous** sont mis à jour régulièrement sur le site <https://espace-avenir.unistra.fr/formation/orientation-stage-emploi/se-reorienter>
- **Participez aux Meetings métiers et aux permanences métiers/formations** : une belle occasion de rencontrer des **professionnel·le·s** issu·es de secteurs variés (commerce, logistique, éducation, sport, défense, industrie, artisanat...) ou des organismes de formation dans ou hors de l'université, avec qui vous pourrez discuter, partager vos interrogations et échanger afin de recueillir des pistes pour votre projet professionnel.

# PASSER À L'ACTION

TIPS 7

Le meilleur moyen de faire avancer votre projet de réorientation est de **passer à l'action**. Ce faisant, non seulement vous prendrez **confiance** en vous, mais vous créerez aussi de nouvelles **opportunités** pour réussir votre projet.

## Quelques pistes :

- Commencer par exemple par **interviewer des professionnel·le·s** qui exercent un métier qui vous intéresse ou pour lequel vous souhaiteriez avoir plus d'informations : sollicitez l'un·e de nos conseiller·es pour savoir comment procéder. La rencontre avec un·e professionnel·le sur le terrain vous aidera à mieux comprendre la réalité de ses missions et de son quotidien.
- Réaliser **un stage volontaire** <https://stages.unistra.fr/> : c'est une occasion de vous confronter au monde du travail et de découvrir des métiers ou des secteurs d'activités. Cela vous permettra de valider votre choix d'orientation ou au contraire de continuer votre exploration.

- S'engager comme **volontaire service civique** <https://www.service-civique.gouv.fr/> pendant plusieurs mois : il s'agit d'une expérience qui vous permettra de mieux vous connaître, mais aussi de vous épanouir en vivant une expérience tournée vers les autres au service du collectif.
- Entreprenre un **séjour à l'étranger**, par exemple via le Club Teli <https://www.teli.asso.fr/>
- Effectuer un **job étudiant** <https://www.unistra.fr/index.php?id=25298>

En suivant tous ces conseils, vous n'aurez pas le sentiment d'une année « perdue » ou « gâchée ». Mais, bien au contraire, chacune de ces expériences et démarche, en plus de vous faire gagner en confiance et en maturité, est une opportunité de développer ou d'acquérir de **nouvelles compétences**, valorisantes sur un **CV** ou sur **Parcoursup** dans le cadre d'une candidature dans une filière sélective.

**A vous de jouer !**



**@espaceavenir.unistra**

# ESPACE AVENIR

orientation | stage | emploi

## Quoi ?

Des conseiller·ères vous accueillent lors de permanences pour répondre à vos interrogations et vous aider à y voir plus clair dans vos choix d'orientation. Ils peuvent aussi vous proposer un suivi pour vous aider à construire votre projet d'avenir.

## Pour qui ?

Vous vous posez des questions sur vos choix d'études et vous songez à vous réorienter ? Vous êtes le et la bienvenue, que vous soyez en première année ou en dernière année de cursus !

## Comment ?

Sur rendez-vous les matins ou sans rendez-vous les après-midis, vous êtes reçu·e par un·e conseiller·ère pour un entretien individuel d'une durée de 30 minutes environ. L'idée : faire le point sur votre situation et vous accompagner là où vous en êtes dans votre parcours.

## Quand ?

Du lundi au jeudi de 10h à 13h (sur rendez-vous) et de 14h à 17h  
Vendredi de 14h à 17H

## Où ?

A Espace Avenir - Bâtiment la Présidence/Nouveau Patio  
20a rue René Descartes à Strasbourg  
Pour plus d'informations :  
[espace-avenir.unistra.fr](http://espace-avenir.unistra.fr)

