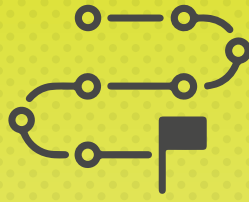


conseils#1



# Organiser et préparer **son stage**



Je suis Foxy,  
ton guide dans  
la réalisation  
de ton projet  
professionnel...





Tu veux savoir si le métier te plaît et s'il est fait pour toi ? Alors va l'essayer !



# Organise ton stage en 3 étapes !



#fouillesurinternet

#passeaucosp

**TROUVE LES ADRESSES**

#enquêteautourdetoi



#lanceuncoupdefil

#frappeàlaporte

**CONTACTE L'ENTREPRISE**

#envoiencourrier



#ose

#sauteàleau

**LANCE-TOI**

#affrontetespeurs

# Le stage avant

## ➤ Trouve ton lieu de stage

Deux types de stages te sont proposés :

- stage découvrir
- stage choisir

**gip** Inscris-toi sur [www.mon-stage.ch](http://www.mon-stage.ch)

Passes au COSP

Tu y trouveras des adresses.

Elles accueillent régulièrement des stagiaires.

**mon app'** Procure-toi la liste des entreprises formatrices sur [www.mon-app.ch](http://www.mon-app.ch)

Active ton réseau

Tes parents, ta famille, tes ami·e·s, tes enseignant·e·s ont peut-être une bonne adresse à te proposer.

Par exemple [www.local.ch](http://www.local.ch), rubrique Les Pages Jaunes (Les entreprises y sont classées par domaines d'activités).

Consulte un annuaire téléphonique sur internet

Tu souhaites organiser ton stage

# par téléphone

➤ Prépare ce que tu vas dire avant d'appeler.

- Annonce-toi.
- Explique le but de ton appel.
- Assure-toi d'obtenir :
  - dates
  - horaire
  - adresse exacte
  - nom de la personne
  - tenue vestimentaire particulière
- Remercie et salue la personne.

Utilise tes  
propres mots.



➤ Exerce-toi avec quelqu'un de ton entourage.

➤ Prends de quoi écrire.

➤ Installe-toi dans un endroit calme.

Si tu es bloqué·e  
par la trouille,  
passe au COSP!



Tu souhaites organiser ton stage

# par courrier ou par mail

Relis-toi plusieurs fois et vérifie bien que tu n'as rien oublié avant d'envoyer.



Ton adresse

Lieu et date

Adresse de l'entreprise

**Demande de stage**

Explique le but de ta lettre

Ecris pourquoi tu souhaites faire un stage dans cette entreprise

Décris ce que tu aimes dans ce métier. Cherche des idées sur [www.orientation.ch/professions](http://www.orientation.ch/professions)

Salutations et formalités d'usage

Ta signature



Envoi postal



Envoi par mail



Insère cette lettre dans ton mail.

ou

Ecris directement dans le corps du texte.

Tu souhaites organiser ton stage

# par contact direct

- Repère les lieux.
- Prépare ce que tu vas dire avant d'y aller.
- Présente-toi.
- Explique la raison de ta visite.
- Propose des dates qui vont pour toi.
- Prends avec toi :
  - agenda ou carnet de devoirs
  - bloc-notes et stylo
  - petite carte avec tes coordonnées (genre une carte de visite) ou CV

Nom, Prénom  
Adresse  
Tél.

Prends ton courage  
à deux mains, une  
bonne inspiration  
et entre!



# Le stage **jour J**

Planifie ton trajet.  
Repère les lieux.



- Arrive à l'heure.
- Porte des vêtements adaptés à la situation et dans lesquels tu te sens à l'aise.
- Prévois un peu d'argent.
- Donne le rapport de stage à la personne responsable et redemande-le-lui à la fin du stage.

Tu trouveras un modèle dans ton classeur «Je vais choisir mon métier».



Le rapport de stage est une attestation que tu pourras joindre à ton dossier de postulation.



# Adopte la « stage attitude »

**Ecoute  
attentivement  
les consignes  
et respecte  
les règles.**

#faispaslemalin



**Demande  
ce que tu  
peux faire.**

#soisvisible



**Pose  
des  
questions.**

#restepasdanstoncoin



**Prends  
des  
initiatives.**

#tachancecestmaintenant



**Remercie  
les personnes  
qui se sont  
occupées  
de toi.**

#laisseunebonneimpression

**Un stage réussi  
peut déboucher  
sur une place  
d'apprentissage...**



**... Alors donne  
le meilleur  
de toi-même !**

# Le stage après



Ces informations  
te seront utiles  
pour réaliser ton  
CV et ta lettre  
de motivation.

➤ Fais le bilan et note pendant que c'est chaud.

Sois précis,  
nom exact.

Nom du métier  
Lieu du stage  
Dates

Décris ce que  
tu as vu, fait,  
découvert.

Description  
Activités effectuées

Décris ce que  
tu as aimé.

+  
Positif

-  
Négatif

Décris ce que  
tu n'as pas aimé  
ou trouvé difficile.

➤ Tire une conclusion :



➔ Envoie un petit mot de remerciement.  
➔ Fais un deuxième stage pour confirmer.  
➔ Postule.



➔ Teste un autre métier.



Tu en auras  
besoin pour  
ton dossier de  
postulation!

➤ Classe ton rapport de stage



Le Centre d'orientation scolaire et professionnelle t'aide à définir ton projet professionnel et t'accompagne dans sa réalisation.

Tu trouveras sur le site internet les coordonnées pour le contacter si tu as besoin d'informations ou de conseils.

[www.jura.ch/cos](http://www.jura.ch/cos)

Centre d'orientation scolaire et professionnelle et de psychologie scolaire  
Rue du Banné 23 | 2900 Porrentruy (siège central)  
T 032 420 34 70 | secr.cos@jura.ch

Le Groupement interprofessionnel JU/BE (GIP) t'offre la possibilité de découvrir une large palette de métiers grâce à son offre de stage.

Tu trouveras sur le site internet les stages « découvrir » et les stages « choisir ».

[www.mon-stage.ch](http://www.mon-stage.ch)

Berne francophone :  
Centre d'orientation professionnelle | OP Tramelan  
Ch. des Lovières 13 | 2720 Tramelan  
+41 31 635 38 99 | op-tramelan@be.ch

Jura : Centre d'orientation scolaire et professionnelle et de psychologie scolaire  
Rue du Banné 23 | 2900 Porrentruy (siège central)  
T 032 420 34 70 | secr.cos@jura.ch

mon app' t'aide dans la recherche d'une place d'apprentissage ou de préapprentissage.

Tu trouveras sur le site internet les places d'apprentissage vacantes, les coordonnées des entreprises formatrices, ainsi que des conseils pour faciliter tes démarches.

[www.mon-app.ch](http://www.mon-app.ch)

Service de la formation postobligatoire  
Rue du 24-Septembre 2 | 2800 Delémont  
T 032 420 71 60 | sfp@jura.ch

**Bravo !  
Tu peux être  
fier·ère de toi !**



**Prépare-toi  
maintenant pour  
la prochaine étape :  
« Les postulations ».**

### Impressum

Elaboration et édition : Centre d'orientation scolaire et professionnelle de la République et canton du Jura

Mise en page et graphisme : [www.uditis.ch](http://www.uditis.ch)

1<sup>re</sup> édition © cosPorrentruy, juillet 2021