



Réussir l'Orientation Parcoursup 2025

Stratégies gagnantes pour les élèves en terminale et ré-orientation

Coachingsup Orientation - 0 977 216 900

coachingsup.fr - éd. 2024/2025

parcoursup
Entrez dans l'enseignement supérieur

"Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement" - Martin Luther King

- C'est un sujet délicat et une **pression pour toutes les familles**. Faire les bons choix d'orientation Parcoursup pour ses enfants pour leur permettre de réussir leurs études.
- C'est humain, nous voulons ce qu'il y a de mieux pour nos enfants. Mais il est souvent complexe de s'y retrouver dans la **jungle des filières, des formations, enseignements de spécialités, des concours, des admissions parallèles**, etc.
- Si l'on pense à Parcoursup en terminale, c'est + **25 000 formations disponibles**, +8000 formations en apprentissages et + 12 millions de vœux formulés en 2023/24. Bref, c'est un **labyrinthe** pour s'en sortir et adopter la bonne stratégie !
- Et, avec les réformes successives de l'éducation nationale, il faut être constamment à jour de l'actualité et des procédures. Sans parler des **tensions que cela génère au sein des familles** quand les enfants n'ont pas un dossier scolaire irréprochable ou quand ils font preuve d'insouciance sur ce sujet.
- Pour vous aider, nous allons vous **partager les histoires de 6 élèves** que nous avons accompagnés ces dernières années. Elles feront probablement écho à ce que vous vivez avec vos enfants. Et, nous vous donnerons **7 stratégies pour réussir le défi** de l'orientation scolaire.

L'histoire de Jade

Jade a des **résultats scolaires un peu justes**. Pas catastrophiques, mais parfois en dessous de la moyenne. Et, sans matière forte qui ressort. Jade rêve de faire des études de Droit pour devenir avocate. **Comment construire une stratégie d'orientation sur Parcoursup pour obtenir la formation de ses rêves ?**



L'histoire de Gabriel

Gabriel n'a **pas vraiment de projet professionnel** ou de filières d'études clairement identifiées. Il ne sait pas quoi faire après le bac, il est complètement perdu. Gabriel doit pourtant prendre des décisions pour son avenir. **Quels enseignements de spécialités doit-il choisir pour se donner le plus de chances ?**



L'histoire de Léo

Léo **manque d'information pertinente** concernant les **métiers, les débouchés, les formations** et les **professions** dans le domaine de l'intelligence artificielle. Léo est perdu devant le champ des possibles offert par et procrastine, car **il ne sait pas par où commencer** pour construire son cursus.

L'histoire de Maya

Maya a une **faible motivation pour les études**. Elle ressent du stress à l'idée d'effectuer un choix d'études et de quitter son lycée dans laquelle elle se plaît avec ses amies. Maya sait que, seule, elle n'a pas la discipline et la persévérance pour entamer les démarches d'orientation. Elle a **besoin de conseils et d'un coach** pour la booster.



L'histoire d'Alice

Alice est une excellente élève. Elle aimerait partir faire ses études au Royaume-Uni ou au Canada dans une prestigieuse université (Oxford ou McGill). Elle se sent freinée par les **aspects financiers et le coût de la vie à l'étranger**. Alice a besoin d'aide pour monter son dossier en anglais, **demander une bourse** et un **prêt étudiant** pour se sentir plus sereine au quotidien.



L'histoire de Jules

Jules éprouve un **sentiment de solitude et de perte** face à des enjeux et des choix d'études qui devront déboucher sur un métier ou une qualification. Jules dont les parents sont expatriés au Brésil se retrouve seul et sans soutien qualifié pour l'aider à voir plus clair et à formaliser des choix de formation. Il ne sait pas à qui s'adresser en priorité pour avancer sur le sujet.

Et vous ?

Est-ce que vous vous retrouvez dans l'une des situations précédentes de nos élèves ?

Si oui, vous allez découvrir 7 stratégies pour réfléchir à l'orientation et optimiser les chances de succès de votre enfant pour les prochaines années !

01 Analyser avec objectivité vos résultats scolaires



Comment faire ?

- ❑ Regrouper vos notes par domaine (sciences, lettres, langues, etc.) et calculer les moyennes. **Quel est le domaine « fort »** pour vous ?
- ❑ **Analyser l'évolution de vos notes**, à la hausse ou à la baisse, pour chaque trimestre par rapport au précédent. Quelle est votre tendance (↑/↓)?
- ❑ Quelles sont vos **matières fortes** ? Vos **matières faibles** ? Y a-t-il une continuité dans le temps sur ces matières ? Y a-t-il un effet « classe forte » ou « classe faible » au sein de votre établissement cette année ?
- ❑ Quelles sont les matières pour lesquelles vous prenez réellement du **plaisir à étudier** ? **Pour quelles raisons** ?

Cas d'étude : Elsa en Seconde (Paris)

Depuis l'enfance, Elsa souhaite faire des études de médecine pour être orthodontiste et s'occuper des enfants. Elle a de bonnes notes en Maths (15/20), SVT (17/20), mais a de réelles difficultés en Physique - Chimie (8/20). Elle se pose des questions sur les enseignements de spécialités à choisir en Première et Terminale. Notre coach a mené une analyse approfondie de ses bulletins - *notes et commentaires des profs* - au cours des trois trimestres, des résultats de son bilan de personnalité a permis de construire une stratégie de choix des enseignements de spécialités + une option complémentaire pour optimiser ses chances d'obtenir un cursus PASS ou une licence L.AS en région parisienne via la procédure Parcoursup en classe de terminale. ★★★★★

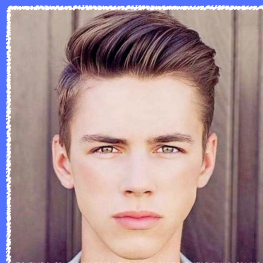


Comment faire (méthode ikigai) ?

- ❑ **Qu'aimez-vous faire ?** Avez-vous des passions, des centres d'intérêt qui occupent vos loisirs ? Le sport ? Des domaines artistiques ? La musique ? Le numérique ? Les jeux vidéos ?
- ❑ **En quoi pensez-vous être doué ?** Quels sont vos talents et comment pouvez-vous les développer ? De quoi êtes-vous fier ? Que faites-vous d'utile pour les autres ? Quelle est la matière où vous êtes bon ?
- ❑ **Quelle sera votre contribution au monde ?** Comment pouvez-vous contribuer au progrès ? Quels changements voulez-vous apporter au monde ? Y a-t-il des causes qui vous tiennent à coeur ? L'écologie ? Le social ? Le bien-être ? La connaissance ? La recherche ?
- ❑ **Comment pensez-vous gagner votre vie (de l'argent) ?** Quelles compétences pouvez-vous monétiser ? Quelles sont vos idées qui ont de la valeur ? Aimerez-vous être salarié ou indépendant ? Êtes-vous attiré par la création d'entreprise ? Aimerez-vous travailler seul ou en équipe ?

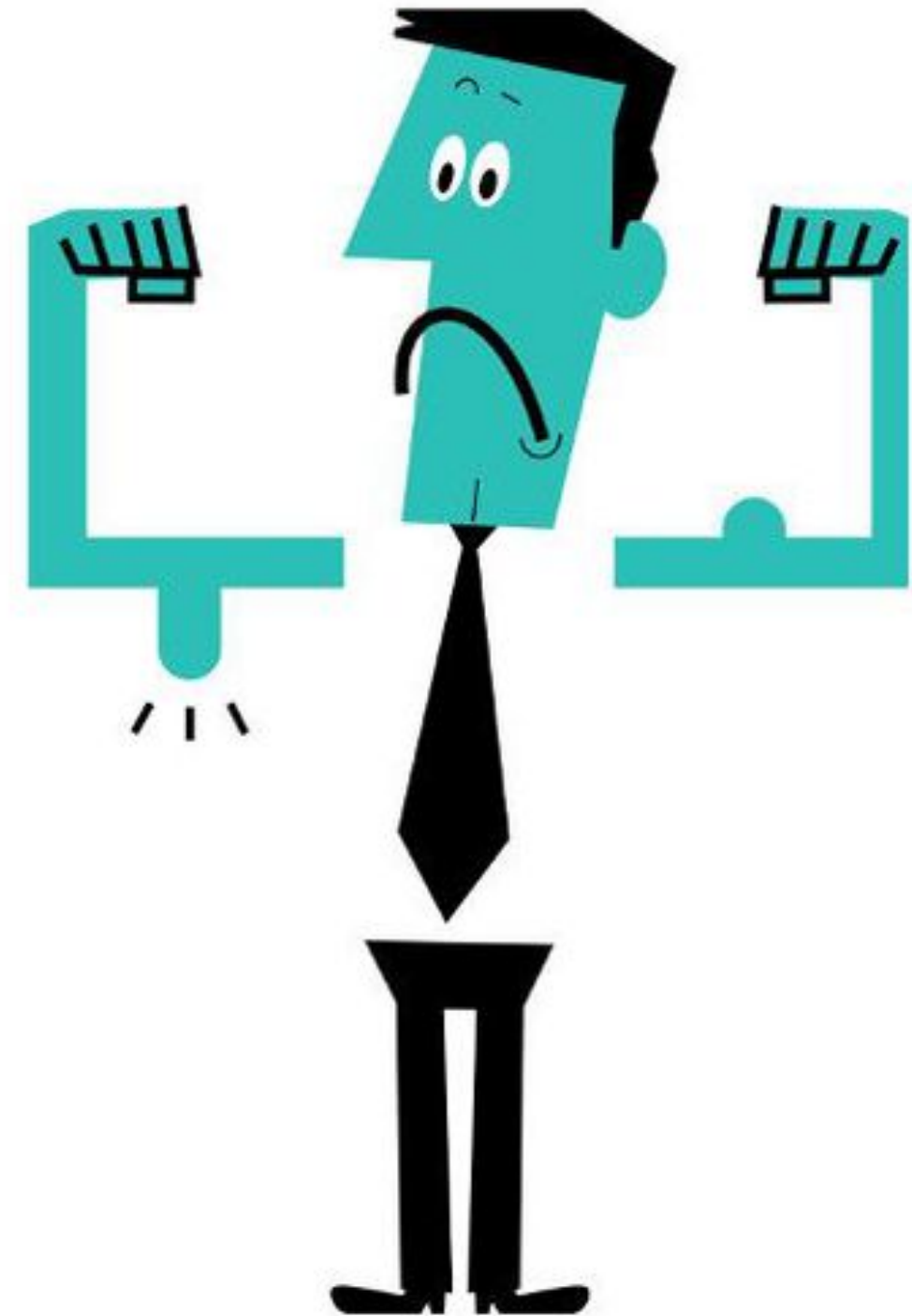
Cas d'étude : Oscar en 3ème (Nantes)

Oscar se pose des questions sur son avenir. Il termine le collège, prépare le Brevet, mais n'a pas vraiment de passions ou d'intérêts marqués pour un domaine. Ses notes sont juste au-dessus de la moyenne sans matière forte. Notre coach lui a proposé un test complet d'intérêt métier, suivi de deux entretiens individuels pour mieux cerner sa personnalité. Nous avons aussi interviewé ses parents et sa grande soeur pour avoir une vision plus large de ses compétences. Après ce parcours de questionnement, Oscar a compris comme une évidence qu'il souhaitait développer des jeux vidéos, domaine dans lequel il se sent plutôt doué. Sa vision est claire : construire un parcours de formation en lien avec cet objectif professionnel. ★★★★★



Comment faire ?

- ❑ Quels sont les **points forts** de votre personnalité ? Ce sont les traits de caractère fondamentaux sur lesquels vous pourrez vous appuyer pour réussir vos études dans les moments d'adversité. Êtes-vous consciencieux, persévérant, discipliné, organisé, capable de vous contraindre à l'effort ? Avez-vous confiance dans vos capacités à réussir malgré les difficultés ? Prenez le temps d'y réfléchir et listez au moins 5 points forts.
- ❑ Quels sont les **points faibles** de votre personnalité ? Quels sont les aspects de votre personnalité qui vous font souvent défaut. Vous le savez intérieurement et intuitivement. Par exemple, avez-vous une plus grande vulnérabilité au stress, au jugement d'autrui et aux gestes perçus comme hostiles. Prenez le temps d'y réfléchir et listez au moins 5 points faibles pour les améliorer.
- ❑ **Que disent de vous vos proches ?** Comment vous perçoivent-ils ? Demandez à votre entourage, parents, frères, soeurs, cousins, amis, de vous donner une rétroaction sur vos qualités et défauts.



Cas d'étude : Chloé en Terminale (Nice)

Chloé est en terminale avec des enseignements de spécialité choisis pour intégrer une classe préparatoire aux grandes écoles (CPGE). Elle a un profil académique de bon niveau, mais elle reconnaît des difficultés liées à sa forte sensibilité. Elle se demande si elle sera à l'aise dans un univers de compétition et de concours sélectifs. Notre coach a accompagné Chloé pour renforcer sa confiance en elle, identifier les causes de son stress et, de sa vulnérabilité au jugement d'autrui. Le coaching réalisé avec Chloé lui a permis de trouver une solution intermédiaire. Intégrer une école d'ingénieurs avec classe préparatoire intégrée. Un cursus moins exposé à la compétition et plus en phase avec sa personnalité. ★★★★★

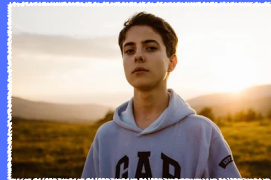


Comment faire ?

- ❑ Identifiez les **métiers ou professions** qui pourraient vous intéresser pour plus tard. Et, essayez de rencontrer des professionnels en exercice pour parler de façon informelle de leur quotidien, des aspects plaisants du métier, des difficultés, de l'évolution de la profession dans le futur, des formations pour y arriver, etc. Entretien de 30-45 minutes. Prenez des notes !
- ❑ **Comment trouver ces professionnels ?** Commencez par votre entourage familial. Vos parents, grands-parents s'ils sont encore en poste, vos oncles et tantes, etc. Ou les parents de vos amis...et les amis de vos parents. Vous allez vite trouver deux ou trois professions qui vous souhaitez mieux connaître à travers ces personnes.
- ❑ **Quelles études pour quels métiers ?** Ensuite, vous allez identifier les filières de formation pour exercer ces professions. Quelle est la durée des études ? Faut-il passer des concours ? Y a-t-il des admissions parallèles ? Quels sont les niveaux de rémunération ?

Cas d'étude : Jean en Première (Lyon)

Jean est en classe de première et envisage de se diriger vers des études de Droit à l'Université pour être avocat. Il est assez doué pour apprendre par coeur des textes, il a une très bonne mémoire visuelle. Il valorise le statut social de l'avocat. Cependant, il ne comprend pas bien comment un avocat gagne sa vie et quel est son quotidien. Notre coach a accompagné Jean pour explorer les différentes professions juridiques et l'aider à rencontrer un avocat en droit de la famille et un magistrat. À la suite de ces rencontres, Jean a pu valider son intérêt pour des études de Droit (plus orientées sur l'aspect Droit des affaires), les meilleures universités en France et à l'étranger, les exigences du cursus et le parcours pour y arriver. ★★★★★



05 Se renseigner auprès des professionnels de l'orientation



Comment faire ?

- ❑ Prenez rendez-vous avec le **conseiller d'orientation** de votre établissement au CIO. Il ou elle va vous donner des informations générales sur les filières et les formations accessibles selon vos projets d'études.
- ❑ **Parlez de vos projets d'études à votre professeur principal ou à un professeur avec lequel vous avez de la proximité.** Il ou elle pourra vous donner une rétroaction sur l'adéquation de votre profil pour accéder à certaines filières, les cursus sélectifs notamment.
- ❑ **Mener des recherches documentaires.** Vous allez trouver de nombreux sites internet, des vidéos, des podcasts sur les sujets d'orientation scolaire et professionnelle. Idem sur les groupes présents sur les réseaux sociaux.
- ❑ **Contacter le service des admissions des établissements** que vous souhaitez intégrer. Renseignez-vous sur les modalités d'admission et les programmes de l'établissement.

Cas d'étude : Lisa en Terminale (Lille)

Lisa est en classe de terminale et envisage de passer des concours d'écoles de commerce post bac. Elle a du mal à faire la différence entre les différentes écoles de commerce, les cursus et la qualité de l'encadrement pédagogique. Elle a peur de se tromper et de ne pas être à sa place dans une promotion de plusieurs centaines d'étudiants. Nous l'avons mise en relation avec un professeur de communication dans une école de commerce réputée et connecté avec un étudiant de 3e année. Elle a réussi ainsi à mieux cerner les programmes, les valeurs et l'ambiance de l'école. ★★★★★



06 Définir des objectifs ambitieux et un plan d'action



Comment faire ?

- ❑ Prenez le temps de définir des objectifs, c'est-à-dire des **buts que vous souhaitez atteindre pour vos études supérieures**. Et notez ce que la réalisation de ces objectifs pourrait vous apporter.
- ❑ Quelle est votre ambition ? De quoi serez-vous fier(e) plus tard ? Essayez de vous imaginer dans 10 ans.
- ❑ **Vos objectifs se doivent d'être « SMART »**. S comme Spécifique, M comme mesurable, A comme atteignable, R comme réaliste et T comme défini dans le temps.
- ❑ **Définissez un plan d'action**. Comment allez-vous faire pour atteindre vos objectifs ? Avec quelles ressources personnelles ? Allez-vous vous faire aider ? Qui allez-vous rencontrer ? A quelle échéance ?

Cas d'étude : Anna en Terminale (Montréal)

Anna est en classe de terminale au Lycée français de Montréal au Canada. Elle hésite entre poursuivre ses études en France ou intégrer une université canadienne. Elle aimerait travailler dans les relations internationales ou l'humanitaire. Le coach l'a aidé à clarifier ses objectifs à 3 ans, à formaliser un plan d'action pour envisager de postuler dans des universités américaines. Bilingue en anglais, elle a réussi à intégrer un Bachelor sur la cote est des USA ★★★★★



Pourquoi un COACH ?

- ❑ **Pour gagner du temps.** En prenant les services d'un coach en orientation scolaire et professionnelle, vous allez gagner du temps pour trouver le cursus idéal et envisager sereinement le futur de vos études.
- ❑ **Pour identifier les meilleures formations.** Le coach en orientation scolaire et professionnelle vous accompagnera pour trouver les meilleurs programmes, formations en France ou à l'étranger. Il pourra déterminer avec vous un plan d'action et des objectifs pour réussir les concours des écoles sélectives.
- ❑ **Pour prendre de meilleures décisions.** Le coach en orientation scolaire et professionnelle vous aidera à faire un bilan de votre personnalité, à vous projeter sur des métiers, à faire ressortir vos points forts et ainsi à prendre de bonnes décisions pour le futur de vos études.
- ❑ **Pour réduire votre stress et celui de vos parents.**

Cas d'étude : Kilian en DUT (Marseille)

Kilian est en 2e année de DUT Génie mécanique. Il se sent démotivé pour finir et valider son diplôme. Il craint de devoir recommencer à zéro et perdre ainsi deux ans d'études. Le coach a fait un bilan complet avec Kilian, a défini avec lui des objectifs réalistes, un planning de tâches et l'a motivé pour boucler son année. Le travail du coach a été bénéfique pour permettre à Kilian de prendre du recul sur sa situation et de se poser les bonnes questions. Les rencontres régulières lui ont donné l'élan nécessaire pour envisager la poursuite d'études en école d'ingénieurs via l'admission parallèle. ★★★★★



- ☐ Analyser avec objectivité vos résultats scolaires
- ☐ Identifier vos centres d'intérêt et vos passions
- ☐ Lister vos points forts (...et faibles) pour les améliorer
- ☐ Rencontrer des professionnels pour parler du métier
- ☐ Se renseigner auprès des professionnels de l'orientation
- ☐ Définir des objectifs ambitieux et un plan d'action
- ☐ Envisager de travailler avec un coach en orientation

Et si vous souhaitez un coaching personnalisé...



Coachingsup, une équipe de coachs, de professeurs et de professionnels de l'orientation disponibles pour un accompagnement personnalisé de vos enfants vers la réussite

coachingsup.fr

Coaching en orientation scolaire et professionnelle pour les jeunes de 15 à 25 ans en face à face et en visioconférence

- ❑ Solutions de coaching pour collégiens, lycéens et étudiants en phase d'orientation ou de réorientation**
- ❑ Bilans et tests d'orientation (personnalité, métiers) en partenariat avec des psychologues et professionnels de l'orientation**
- ❑ Entretiens de motivation avec des enseignants et coaches professionnels**
- ❑ Élaboration de plan d'action et définition d'objectifs de réussite**
- ❑ Préparation aux concours et oraux d'admission d'écoles sélectives**



Notre Programme « Coaching Parcoursup Premium 2025 »

COACHING **ORIENTATION SUPÉRIEURE** 2025 PROGRAMMES : **SÉANCES INDIVIDUELLES EN LIGNE**



parcoursup
Entrez dans l'enseignement supérieur

INITIALE



3 séances individuelles
Optimisation des 10 Voeux
1 Lettre de Motivation
4 Rubriques Extra-Scolaires

S'INSCRIRE

parcoursup
Entrez dans l'enseignement supérieur

PREMIUM



8 séances individuelles
Tests + Stratégie + 10 Voeux
3 Lettres de Motivation
4 Rubriques Extra-Scolaires
Gestion vœux listes d'attente

S'INSCRIRE

parcoursup
Entrez dans l'enseignement supérieur

ORAUX CONCOURS GRAND ORAL BAC



3 séances individuelles (3h)
Préparation des Concours
Entretiens de Motivation
Grand Oral du Bac
Média-Training

S'INSCRIRE

parcoursup
Entrez dans l'enseignement supérieur

STAGES ALTERNANCE



CV
Lettres de candidature
Réseautage
Entretiens RH

S'INSCRIRE



SI
services à
la personne

50% OFF

COACHING INDIVIDUEL : PARCOURSUP PREMIUM



SÉANCE 1

- Présentation programme
- Objectif(s) coaching
- Tests psychométriques



SÉANCE 2

- Rétroaction tests psychométriques
- Profil et trajectoire académiques
- Schéma des études supérieures



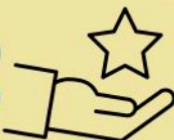
SÉANCE 3

- Exploration cursus (Parcoursup)
- Exploration cursus (hors Parcoursup)
- Exploration cursus (International)



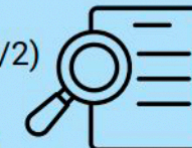
SÉANCE 4

- Stratégie d'orientation (Parcoursup)
- Présélection 10 vœux (Parcoursup)
- Objectifs et plan d'action



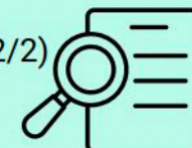
SÉANCE 5

- Projets de formation motivés (1/2)
- Activités extra-scolaires (1/2)
- Vérification dossier Parcoursup



SÉANCE 6

- Projets de formation motivés (2/2)
- Activités extra-scolaires (2/2)
- Confirmation des vœux



SÉANCE 7

- Coaching entretien de motivation (concours ou cursus sélectif)
- OU Coaching Grand Oral Bac



SÉANCE 8

- Résultats des vœux Parcoursup
- Gestion des vœux en listes d'attente
- Choix final du cursus



Thierry PHITOUSSI

Réussir l'orientation scolaire et professionnelle est un défi majeur pour des jeunes de 15 à 25 ans...et pour les parents. En 15 ans de carrière, j'ai accompagné plus de 5 000 élèves et étudiants. Comment trouver la bonne formation ? Identifier un métier ? Réussir des concours sélectifs ? Autant de sujets sur lesquels nous apportons des réponses claires et précises.

- ◆ MBA (HEC Paris) - M2 Management (Paris 1 Sorbonne) - M2 Stratégie et Sciences des Organisations (Paris Nanterre, HEC Paris et ESSEC)
- ◆ DESS en formation et éducation des adultes (UQAM, Canada)
- ◆ Chargé de cours en Marketing, Innovation et Stratégie en Écoles de commerce et d'ingénieurs (Agro Paris-Tech) en France et au Canada (UQAM, HEC)
- ◆ Consultant et coach exécutif (Master Coach, ICI) en stratégie d'entreprise
- ◆ Praticien certifié en hypnose éricksonienne, cohérence cardiaque et PNL.
- ◆ +5 000 étudiants formés et 3 500 heures de coaching
- ◆ Co-auteur : *Réussir les concours Pass, Link et Ecricome* (2017), *Réussir les concours Accès, Sésame et Atout+3* (2016) et *Réussir le concours Team* (2015) parus aux éditions Ellipses.



Pour un appel découverte de nos services



coachingsup.fr

- Une équipe passionnée par la réussite des élèves
- Des experts métiers, des coachs, des professeurs
- Une méthode certifiée © de coaching d'orientation
- Des tarifs adaptés et des facilités de paiement
- Nos valeurs : écoute, bienveillance et ambition

Contactez-nous :

 : **0 977 216 900**

(Prix d'un appel local)

**Horaires : Lundi au vendredi
de 9h à 19h et le samedi de
9h à 12h.**

ou par email :

info@coachingsup.fr





coachingsup.fr

Réussir son orientation scolaire et professionnelle

Siège : 60 rue François 1er - 75008 Paris | SIREN : 928260165

