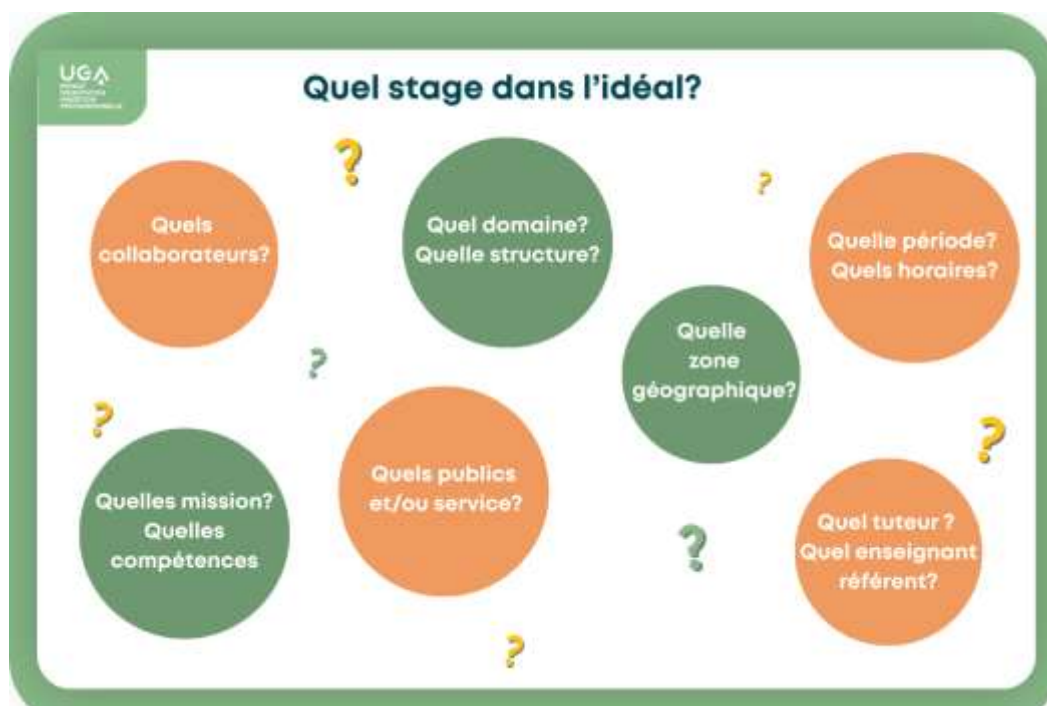


AMORCER ET AFFINER SON PROJET DE STAGE :

Les questions à se poser

Prendre le temps de répondre à ces questions vous aidera à construire un projet de stage cohérent avec votre formation, vos objectifs professionnels et les attentes des organismes d'accueil. Toutes les questions ne nécessitent pas une réponse immédiate : ce guide est un outil de réflexion à compléter progressivement.



1. Pourquoi faire un stage ? Qu'est-ce que j'en attends ?

- Pourquoi est-ce que je souhaite réaliser ce stage ?
- Qu'aimerais-je apprendre grâce à cette expérience ?
- Qu'est-ce qui me permettra de considérer ce stage comme réussi ?

Pistes de réflexion

- Valider ou préciser la suite de mes études et des perspectives professionnelles
- Appliquer des savoirs, pratiquer
- Découvrir un métier, un secteur d'activité ou un environnement de travail.
- Développer de nouvelles compétences, acquérir de l'expérience
- Gagner en confiance et en autonomie
- Construire un réseau professionnel, un carnet d'adresses
- Enrichir mon CV.
- ...

2. Pourquoi un organisme accueillerait-il un stagiaire, quels bénéfices ?

Quelles peuvent être les attentes de l'organisme d'accueil ?

Pistes de réflexion

- Confier une mission, inviter à participer à un projet...
- Bénéficier d'un regard extérieur et de nouvelles idées
- Profiter de compétences, technologies récemment acquises en formation.
- Répondre à un besoin ponctuel. Développer une activité, un produit
- Participer à la formation de futurs professionnels.
- Renforcer les liens avec l'université.
- Identifier de futurs collaborateurs.
- ...

3. Construire mon projet de stage

- Quelles compétences ai-je déjà acquises ?
- Quelles compétences voudrais-je développer ?
- Quels savoirs ai-je envie de mettre en pratique ?
- Quelles missions m'intéresseraient le plus ?
- Dans quel environnement de travail aimerais-je évoluer ?
- Quel lien le stage peut-il avoir avec mes études ?
- Quelles missions ne correspondent pas à mes attentes ? Pourquoi ?

4. Définir la ou les missions recherchées

- Quels secteurs d'activité recrutent des stagiaires de mon niveau ?
- Quels types d'organismes correspondent à mon projet ? (Entreprises, associations, collectivités, laboratoires, établissements publics...)
- Quels exemples de missions ai-je déjà repérés dans des offres de stage ?
- Quelles compétences sont régulièrement demandées ?
- Quels types de stages sont possibles (durée, quotité de travail/jour, format (temps plein, filé...) ?
- Quelles sont les fonctions de l'organisme d'accueil, comment est-il structuré (direction, services, partenaires...) ?

5. Mes contraintes et mes possibilités : Géographiques ? Familiales ? Financières ?

- Suis-je mobile ? Quels délais dois-je respecter ?
- Mes contraintes personnelles ou universitaires (jobs, engagements divers...) ?
- Types de stage : obligatoire, facultatif, optionnel, de ma propre initiative... ?
- Puis-je effectuer un stage à l'étranger ? Quelles langues puis-je utiliser ?
- Procédures administratives : réglementation, convention, assurance... ?
- Comment rendre compte de mon stage (attendus et évaluation) ?

6. Comprendre l'organisation du stage. Quelles sont les conditions d'accueil proposées par l'organisme ?

- Où se déroule le stage (local, régional, national, international) ?
- Quels sont les horaires ? Le télétravail est-il possible ?
- Qui sera mon tuteur ? Comment serai-je accompagné ?
- Quels moyens matériels seront mis à disposition ?
- Le stage sera-il gratifié (>308h) ?
- Les frais de déplacement sont-ils pris en charge ?
- Existe-t-il des périodes de forte activité ou de fermeture ?

7. Valoriser ma candidature. Quels sont mes atouts pour ce stage ?

Cette rubrique est un préalable à la réalisation de votre CV, votre candidature.

- Quelles connaissances puis-je apporter ?
- Quelles compétences techniques je possède déjà ?
- Quelles qualités personnelles seront utiles ?
- Quels projets ou expériences illustrent ces compétences ?
- Pourquoi suis-je motivé par cette structure ?
- Qu'est-ce qui me distingue des autres candidats ?

Quels sont mes points forts, mes atouts, ma motivation pour le stage ?

→ Sur PROSE, dans la rubrique « [Stage > Définir son projet de stage > se connaître](#) » : consultez les 5 fiches pour vous aider à argumenter, construire et illustrer votre argumentaire

8. À la fin de cette réflexion, une dernière rubrique d'auto-évaluation pour vérifier la cohérence de votre projet de stage en lien avec les besoins de l'organisme d'accueil

- Quel type de stage est-ce que je recherche ?
- Pourquoi ce stage est-il cohérent avec ma formation ?
- Quels secteurs et quels organismes vais-je cibler ?
- Quelles missions est-ce que je recherche ?
- Quels sont mes principaux arguments pour convaincre un recruteur ?
- Quelles sont les prochaines étapes de ma recherche ?
- **À ce stade, suis-je capable d'expliquer mon projet de stage en une minute ?**

*Ce Guide de questionnement est proche de la démarche de construction d'un projet professionnel et facilite le passage de la réflexion à la recherche concrète d'un stage. Il suit une progression en cinq étapes :

1. **Je réfléchis sur moi** (motivations, compétences, contraintes).
2. **Je réfléchis au stage** (missions, environnement de travail).
3. **Je réfléchis à l'organisme d'accueil** (ses besoins, son fonctionnement).
4. **Je prépare ma candidature** (arguments, valorisation de mon profil).
5. **Je vérifie que mon projet est cohérent** (synthèse et plan d'action).