

QUESTIONNAIRE DE MOTIVATION A COMPLÉTER

Titre Professionnel – Commis de cuisine

Vous préparez une candidature pour une formation professionnelle en alternance. Ces quelques questions doivent vous aider à préparer cette candidature et nous permettre de mieux connaître votre projet professionnel et votre motivation à suivre cette formation.

Ce document fait partie des pièces à joindre à votre dossier de candidature. Il est à compléter, avant votre entretien avec une conseillère du GIEP. Nous vous conseillons d'effectuer des recherches, de prendre le temps de réfléchir à vos réponses et de le compléter seul(e) en y inscrivant ce que vous pensez.

DATE LIMITE DE DEPOT DU DOSSIER DE CANDIDATURE : 13/03/26 à 11h00

NOM : _____ PRENOM : _____

Date de Naissance : ____ / ____ / ____ N° CAFAT : _____

Contacts téléphoniques actuels : _____ / _____ / _____

1/ Quelles sont vos motivations pour entrer en formation ? (Plusieurs réponses possibles)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ Être occupé (e) ☐ Découvrir différents métiers ☐ Apprendre de nouvelles compétences ☐ Gagner de l'argent ☐ Maîtriser des techniques professionnelles ☐ Être avec un groupe qui a les mêmes objectifs que moi | <ul style="list-style-type: none"> ☐ Avoir un diplôme ☐ Trouver un emploi ☐ M'épanouir et me sentir mieux ☐ Faire des stages en entreprise ☐ Faire de nouvelles rencontres |
|---|--|

2/ Qu'est-ce qui pourrait gêner votre projet de formation ? (Cocher la réponse qui vous convient, plusieurs réponses possibles)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ Le montant de la rémunération ☐ Des obligations familiales ☐ Des difficultés de logement ou d'hébergement ☐ Un niveau de connaissance à améliorer (mathématiques, français, anglais...) | <ul style="list-style-type: none"> ☐ Des trajets quotidiens ☐ Des problèmes de santé ☐ La résistance physique ☐ Les horaires décalés ☐ De recevoir des ordres ☐ Un environnement bruyant et stressant |
|--|---|

3/ Qu'est-ce qui vous intéresse dans ce métier de commis de cuisine ?

.....

.....

.....

4/ Quels sont VOS points forts pour exercer ce métier ? (Vos atouts, ce que vous savez faire, ce que l'on dit de vous en positif)

.....

.....

.....

5/ Pouvez-vous citer une ou deux entreprises où vous pourriez être pris en alternance :

.....

6/ En cuisine, les directives viennent d'un chef et doivent être appliquées.
(Cocher la réponse qui vous convient)

	Oui	Je ne sais pas	Non
Pensez-vous pouvoir suivre l'ordre d'un chef de cuisine			
Pensez-vous arriver à accepter facilement les ordres reçus d'un supérieur			
Diriez-vous que le chef de cuisine est le seul à avoir autorité dans une cuisine ?			

7/ Cochez les réponses qui selon vous correspondent le mieux au métier que vous voudrez exercer après la formation (Plusieurs réponses possibles) :

- ☐ Mettre en marche des équipements de cuisine.
- ☐ Préparer et cuisiner des aliments (éplucher, couper, brider, barder, vider, trancher, ...).
- ☐ Doser des ingrédients culinaires.
- ☐ Dresser des plats pour le service.
- ☐ Entretenir des équipements.
- ☐ Cuisiner des produits traiteurs.
- ☐ Cuisiner des plats pour des enfants, des personnes âgées, des personnes médicalisées.
- ☐ Préparer les commandes.
- ☐ Suivre l'état des stocks.

8/ Si vous avez des questions, vous pouvez les noter ci-dessous en prévision de votre entretien avec un/une conseiller(e)

.....

.....

.....

9/ Cuisiner dans un restaurant, c'est ? (Plusieurs réponses possibles)

- ☐ Donner à manger aux gens
- ☐ Préparer le repas en voulant faire plaisir
- ☐ Partager des émotions, un moment de convivialité

10/ La cuisine traditionnelle fait partie de : (Plusieurs réponses possibles)

- ☐ L'hébergement
- ☐ Le service des achats
- ☐ La restauration

11/ D'après vous, quelle est la durée moyenne d'une journée de travail dans un restaurant ?

- ☐ 8 heures
- ☐ 10 heures
- ☐ 12 heures

12/ D'après vous, quel est le salaire net moyen d'un(e) commis de cuisine (se) en début de carrière ?

- ☐ 125 032 CFP
- ☐ 135 032 CFP
- ☐ 145 032 CFP
- ☐ 152 032 CFP
- ☐ 165 032 CFP

13/ Que veut dire « être assidu au travail » ? (Plusieurs réponses possibles)

- ☐ Travailler vite et bien
- ☐ Être accueillant et aimable
- ☐ Avoir très peu de jours d'absence au travail

14/ Que signifie « être en horaire de coupure » ? (Plusieurs réponses possibles)

- ☐ Être à l'heure au travail
- ☐ Travailler le midi, puis le soir après une pause de 3h
- ☐ Travailler de nuit
- ☐ Travailler toute la journée

15/ Être commis de cuisine, c'est (Plusieurs réponses possibles)

- ☐ Maîtriser des techniques culinaires
- ☐ Percevoir un salaire en échange d'un travail
- ☐ Donner des ordres au plongeur et à l'apprenti
- ☐ Faire découvrir de nouvelles saveurs

16/ Pour être commis de cuisine, il faut : (plusieurs réponses possibles)

- ☐ Être rapide, créatif, savoir travailler en équipe
- ☐ Être radin, nerveux, individualiste
- ☐ Être Patient, Econome, directif, curieux

17/ Avez-vous une expérience dans le métier ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Si oui, laquelle et combien de temps ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mousse au chocolat Noir



Ingrédients Pour 20 pers :

- 0.650 Kg Chocolat noir 60%
- 13 Jaunes d'œufs
- 13 Blancs d'œufs
- 0.150 Kg de sucre
- 0.5 L de crème fraîche

préparation froide

- Arôme vanille PM
- Sel fin PM

18/ Convertir 0.5 L de crème fraîche en ml ?

.....

19/ Convertir 0.5 L de crème fraîche en cl ?

.....

20/ Convertir le poids du chocolat et du sucre de Kg en g ?

.....

.....

Merci d'avoir répondu à ce questionnaire