

Se préparer à un concours : Méthodes et outils

Durée : 2 jours

Objectifs de formation : L'objectif de cette formation est de permettre aux stagiaires, à l'issue de la formation, d'élaborer un plan de travail en fonction de leurs contraintes professionnelles et personnelles, ainsi que de l'objectif visé.

Public concerné : Tout agent préparant un examen professionnel ou un concours

1ère journée

S'engager dans la démarche concours en connaissance de cause

Préparer un concours, c'est penser à quoi ?

Travail en sous-groupes

- › Réalisation d'une carte mentale pour explorer les représentations de la démarche et introduire la formation
- › Présentation et mise en commun des travaux
- › Mise en lien des travaux avec les contenus de la formation et les attentes des participants

Identifier sa motivation pour donner un sens à sa candidature

Exposé interactif : présentation d'outils et travaux individuels

- › Les valeurs et les talents : Comment les faire émerger ? Comment s'en servir pour faire des choix ?
- › La pyramide de Maslow : la théorie des besoins

Questions fil rouge, pour définir un objectif personnel : Ai-je pris l'exacte mesure de la préparation d'un concours ?
Ai-je identifié ma motivation et suis-je capable de l'exposer à l'oral ?

Mesurer l'obstacle à franchir

Identifier mon profil face aux épreuves du concours

D'où je pars : bilan de mes compétences et mes connaissances acquises

Où je vais : Mesurer ce qui reste à acquérir : écart à combler en termes

Questions fil rouge :

Ai-je les outils pour mesurer mes acquis ? / Suis-je capable de mesurer les manques de connaissances à combler ?

Bilan fin de première journée : Ai-je progressé dans mon approche de préparation d'un concours ?
Que vais-je pouvoir faire ou améliorer ?

2ème journée

Organiser sa préparation avec méthode

Travailler beaucoup et par épisodes ou travailler moins et régulièrement ?

Que préfère la mémoire pour mieux retenir ?

- › Bâtir un planning de travail
- › Adopter une méthode efficace pour favoriser la mémorisation
- › Faire preuve de curiosité
- › Se forger un avis personnel et dégager un argumentaire
- › Gérer son stress dès la préparation

Questions fil rouge : Ai-je des outils et des méthodes pour conduire ma préparation ? / Que vais-je pouvoir mettre en place, pour ma préparation personnelle ? / Ai-je des obstacles à contourner ? lesquels ? comment ?

Le cadre administratif : acteurs, droits, obligations

La formation professionnelle tout au long de la vie : point sur les droits, les congés spécifiques, absences autorisées

La mobilité et les aides à la mobilité

Question fil rouge : ai-je identifié le contexte administratif ?

Regroupement des questions fil rouge pour formuler une réponse globale : quels sont les contours de mon projet personnel