

# FICHE PROGRAMME

## Se remobiliser après un échec à un concours ou un examen

### Définition de l'échec et recherche de ses causes

- › Définir l'échec
- › Analyser son échec
- › Faire la distinction entre les faits, les opinions et les sentiments
- › Connaître les différentes attitudes face à l'échec
- › Comprendre le processus du deuil lié à tout changement
- › Sortir des symptômes de son échec

### Trouver des solutions pour se remobiliser

- › Connaître « ses messages contraignants »
- › Développer une vision positive et constructive
- › Définir sa stratégie mentale de réussite
- › Poser des objectifs
- › Connaître les étapes de l'apprentissage permanent

### Oser être soi et agir

- › Oser agir avec le modèle GROW
- › Dépasser ses craintes, ses peurs de l'échec
- › S'installer dans une relation de confiance avec soi-même et les autres
- › Prendre soin de sa motivation (motif + action) dans sa nouvelle dynamique
- › Répondre aux objections, critiques ou propos déstabilisants

✂ *Exercices sur les drivers, sur la confiance et estime de soi, les ressources pour entrer en action*

✂ *Plan de progression individuel*

**Durée :** 1 jour

#### **Objectifs de formation :**

- › Identifier et analyser les causes de son échec (ce qui dépend de nous, ce qui est extérieur)
- › Trouver des solutions pour parvenir à se remobiliser (points forts, qualités, expériences positives antérieures à l'échec)
- › Savoir rebondir pour transformer cet échec en opportunité
- › Retrouver sa confiance en soi et sa motivation

**Public concerné :** Tout agent ayant échoué à une ou plusieurs reprises à un concours ou un examen professionnel.

Questionnaire pour identifier les attentes et les besoins des participant.e.s