

Formation Se remobiliser pour réussir un concours ou un examen

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.

Contenu

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

✂ **Questionnaire en amont pour identifier les attentes et les besoins des participant.e.s**

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

✂ **Plan de progression individuel**

Formation en distanciel sur 3h30

Objectifs de formation :

Cette formation abordera des notions de base, dont la connaissance et la maîtrise permettront aux participants d'améliorer leurs chances de mener à bien leur projet professionnel

Les thèmes suivants seront abordés :

- › L'organisation et le fonctionnement de la mémoire pour l'utiliser efficacement,
- › La prise de notes pour écrire, comprendre et mémoriser,
- › La consolidation des acquis des participants quant à l'organisation de leur travail, la gestion de leur temps et de leurs révisions ou encore la réactivation de leurs connaissances en situation professionnelle.

Public concerné : Tout agent souhaitant renforcer sa méthode et ses capacités de travail ou d'apprentissage que ce soit sur son poste de travail, dans le cadre de la préparation concours, ou en préalable à un parcours de formation.

Méthodes pédagogiques

- › Questionnaire préalable de recensement des attentes
- › Tour de table
- › Exercices pratiques et ludiques illustrant les points clés présentés
- › Nombreuses applications pratiques traitées en groupe pour illustrer les thèmes abordés : exercices, cas pratique, échanges et témoignages
- › Plan d'actions personnalisé
- › Fiches pratiques

Contenu

Améliorer l'utilisation et le fonctionnement de sa mémoire

- › Le rôle du cerveau : de l'apprentissage à la mémorisation
- › Organisation et fonctionnement de la mémoire
- › Les troubles de la mémoire
- › Les besoins du cerveau : alimentation, sommeil, activité physique et intellectuelle
- › Adapter sa technique de mémorisation
- › Améliorer sa méthode de travail

La prise de notes

- › Dois-je tout noter ? le puis-je ?
- › Améliorer sa technique de prise de notes
- › 2 techniques efficaces pour écrire - comprendre - mémoriser

La consolidation des acquis - entre illusions du savoir et stratégies de travail

- › L'illusion du savoir : 2 fausses idées-reçues à combattre
- › 1ère stratégie : Quand réviser ou réactiver des connaissances ?
- › 2ème stratégie : comment réviser ou réactiver des connaissances ?
- › Quel rythme de travail ?

Formation Se préparer à un concours : méthodes et outils

Formation sur 2 jours en présentiel ou distanciel

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 ses contraintes professionnelles et personnelles, ainsi que de l'objectif visé.

Public concerné : Cette formation s'adresse à tout agent préparant un examen professionnel ou un concours

Contenu

S'engager dans la démarche concours en connaissance de cause

Préparer un concours, c'est penser à quoi ?

Travail en sous-groupes

Identifier sa motivation pour donner un sens à sa candidature

Exposé interactif : présentation d'outils et travaux individuels

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 ?

Organiser sa préparation avec méthode

Réactivation des apports de la veille

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

Rappels relatifs à :

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

La mobilité et les aides à la mobilité

Questions fil rouge : Ai-je identifié le contexte administratif : acteurs, droits, obligations

Regroupement des questions fil rouge pour formuler une réponse globale :

Quels sont les contours de mon projet personnel ?