

Préparer un concours/un examen Se présenter pour un emploi

Contexte et attendus de la formation

Se préparer à un concours ou à un examen ou se présenter en vue d'un travail constituent des temps forts de la vie professionnelle. D'abord, ils nécessitent de prendre du recul vis-à-vis de son profil afin de préparer un argumentaire adapté à l'objectif visé. Dans un second temps, il s'agit de mettre en valeur ces différents arguments dans le cadre d'une présentation ou d'une rencontre.

Cette formation vise à accompagner les candidats sur les deux dimensions requises : le choix des arguments et leur mise en valeur à l'oral.

Programme de la formation

1. Comprendre les enjeux de l'examen/du concours/de l'entretien
2. Elaborer le contenu de sa présentation : à partir des éléments de son parcours, sélectionner les plus pertinents au regard des attendus des jurys/examineurs/recruteurs (compétences particulières, motivations, potentiels, etc.)
3. Dans le cadre d'un dossier ou d'une présentation orale, élaborer le plan afin de structurer efficacement sa présentation et mettre en valeur ses atouts
4. Se familiariser avec les grands principes de la communication orale et ses enjeux
5. Développer ses appuis physiques dans l'action de parler afin de mieux communiquer oralement et gérer son stress (posture, respiration, regard, rythme, articulation, etc.)
6. Entraînements des présentations préparées et des réponses aux questions improvisées. Si possible, retours sur une période d'expérimentation et nouvel entraînement

Méthodes pédagogiques

- . Echanges entre les participants, partage d'expériences
- . Apports théoriques et pratiques
- . Temps de réflexion et de travail personnel sur son parcours professionnel et la constitution de son argumentaire
- . Exercices physiques : préparation physique, travail de la voix, etc.
- . Mises en situations

Public concerné

Toute personne qui souhaite se préparer à un temps d'évaluation professionnelle (examen, concours, entretien de recrutement, etc.)

Le nombre maximum de participants à la formation est fixé à 8 personnes.

Durée et organisation de la formation

Deux jours, soit 14 heures d'intervention. Et si possible une demi-journée supplémentaire (3,5 heures) à au moins une semaine d'intervalle.