



## Mieux se connaître pour réussir sa présentation

*Objectif de la formation* ➤ Développer et valoriser la connaissance de soi  
➤ Se servir de cette connaissance pour mieux gérer son projet et le « vendre » à ses interlocuteurs, membres du jury

*Durée/Date* 2 jours, soit 14 heures, dates à déterminer en intra selon vos disponibilités ou consulter le calendrier des inter-entreprises

*Coût* A déterminer

*Lieu* A déterminer

*Public* Toute personne souhaitant se préparer à un concours. Groupes de 8 personnes maximum afin de multiplier les mises en situation et les jeux de rôle

*Méthodes et moyens* Courts exposés théoriques et méthodologiques.  
Tests, autodiagnostic, cas pratique, mises en situation, simulations par jeux de rôle, mises en scène théâtralisées, stimulations par ateliers collectifs, écritures de projet et de plan de progression individuel.

Plan d'Action Personnalisé (PAP) remis à chaque participant.

### *Contenu* I) **LA GESTION DE SOI**

Son estime de soi :

- Les caractéristiques de l'estime de soi
- Quelles sont mes caractéristiques et comment je me perçois
- Agir sur la confiance en soi pour servir son projet

Sa motivation :

- Identifier ses valeurs fondatrices
- Déterminer sa motivation propre à son projet
- Gérer ses propres contradictions afin d'être congruent et efficace

Ses ressources personnelles et ses moyens d'action :

- La gestion écologique et respectueuse de soi
- Eviter les efforts mal orientés, inutiles et contre-productifs
- Renouveler sa vision et élever sa réflexion
- Pratiquer l'auto-conditionnement et la reformulation positive
- Conforter son nouveau positionnement

### II) **SE PRESENTER AUX AUTRES ET « VENDRE » SON PROJET**

Identifier ses interlocuteurs et leur motivation :

- Comprendre les besoins et identifier les attentes de ses futurs interlocuteurs validant le projet professionnel
- Les prendre en compte et anticiper l'interaction
- Libérer le meilleur de soi et des membres du jury ; la contribution bienveillante



**Mieux se connaître pour  
réussir sa présentation**

Gérer son stress pendant sa présentation :

- Votre perception de l'exercice et du jury
- Les attentes et la perception des membres du jury
- L'approche systémique ; le chainage des acteurs et leur interaction
- Entretenir sa motivation et canaliser son énergie positive
- Savoir conclure

Développer sa confiance en soi et en son projet :

- Se préparer mentalement, travailler sur son image projetée
- Créer ou aménager les conditions nécessaires à votre valorisation et à celle du projet que vous portez
- Réaliser une communication efficace pour entretenir intérêt et sentiment de pertinence
- Gérer l'après concours