



REUSSIR UN EXAMEN ORAL OU ECRIT

Ref. PRS002

Passer un examen est une épreuve particulière et parfois difficile à vivre. Doute, panique, l'impression de ne plus rien savoir apparaît et fait perdre tous les moyens. **Cette formation est un recueil de recettes simples à appliquer pour optimiser toutes les chances.**

Public : 10 à 30 participants.

Durée : 2 demi-journées.

Contenu : De la théorie à la pratique, corrélation entre les attentes officielles et les savoirs. Apprendre à faire son bilan personnel. Identifier les peurs et les freins à la réussite. Faire émerger ses talents et s'appuyer sur ses atouts personnels. Techniques de comédiens pour optimiser les épreuves orales. Techniques de relaxation pour atténuer le stress.

Le « plus » : Chaque participant repart avec un plan d'actions pour lui permettre de déployer les bénéfices de la journée en amont et lors des examens.



1 journée

Tarif sur devis.

DEROULE DE LA FORMATION

- Étape 1** Formuler son objectif
- Étape 2** Identifier les attentes officielles et rappeler les méthodes incontournables
- Étape 3** Gérer ses peurs et lever ses croyances
- Étape 4** Organiser son temps et apprendre à planifier ses tâches
- Étape 5** Se préparer physiquement et mentalement (relaxation et prise de parole)
- Étape 6** Travailler son aisance le jour J