



## Fiche programme

<p><b>Intitulé</b></p>	<p><b>Bien communiquer lors d'un oral de concours</b></p> <p>Il s'agit d'une formation-action : pour optimiser son efficacité, il est recommandé de préparer préalablement et dans la mesure du possible, son exposé pour que ceux qui le souhaitent le présentent en séance et s'entraînent.</p>
<p><b>Public</b></p>	<p>Toute personne admissible à un concours comportant une épreuve orale et qui souhaite développer son impact à l'oral.</p>
<p><b>Objectif pédagogique</b></p>	<p><b>A l'issue de la formation, les participants seront capables de :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saisir les véritables enjeux de l'oral</li> <li>- Appréhender la notion de « valorisation de son parcours » en sachant comment repérer les points forts de leur carrière pour la présentation orale</li> <li>- Préparer efficacement leur oral de concours</li> <li>- Contrôler leur trac et leur stress</li> <li>- Convaincre dès les premières secondes grâce à leur communication non verbale</li> <li>- Maintenir l'attention du jury</li> <li>- Construire un plan individuel d'actions</li> </ul> <p><b>Au-delà des objectifs : des bénéfices !</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gagner en estime de soi et confiance en soi</li> <li>- Être en capacité de faire des choix professionnels et se mettre dans une posture « d'acteur »</li> <li>- Se préparer psychologiquement à aborder de manière positive et constructive toute situation d'entretien</li> </ul>
<p><b>Méthode pédagogique</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pédagogie active et participative, avec des jeux de rôles, permettant l'appropriation des concepts et des outils et le perfectionnement sur le plan comportemental</li> <li>- Des apports théoriques permettant de théoriser la pratique</li> <li>- Les exercices permettront aux stagiaires de situer leurs points forts et axes de progrès</li> </ul>

**Inscrivez-vous !**  
<https://ficel.univ-grenoble-alpes.fr>

Axe de formation  
**Axe 4 :  
Accompagnement des  
Evolutions de carrières**

Thème de formation  
**Concours ITRF  
Préparation à l'écrit**



<p><b>Contenu</b></p>	<p><b>Les enjeux d'un oral de concours :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoriser son parcours et montrer l'adéquation avec l'emploi type Referens</li> <li>- Au-delà des compétences requises validées lors des épreuves écrites d'admissibilité, la personne que l'on est : profil de personnalité, atouts, valeurs, motivations...</li> <li>- Convaincre un jury de sa capacité à intégrer le corps ITRF</li> </ul> <p><b>Préparer son oral : les points clé à clarifier</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rappel sur la composition du jury, la complémentarité des profils et des rôles et les attentes.</li> <li>- Le fil rouge du parcours professionnel</li> <li>- Mon positionnement professionnel.</li> <li>- Les compétences clé mises en œuvre</li> <li>- Les éléments de motivation par rapport au projet</li> <li>- Les points forts de la carrière et les réalisations significatives en lien avec le projet</li> <li>- Identification des zones d'ombre de la carrière : comment en prendre conscience pour en parler posément</li> <li>- Les caractéristiques de personnalité : identifier les atouts et points de progrès.</li> </ul> <p><b>La posture à l'oral.</b> Les fondamentaux de la communication face à un groupe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La communication verbale et non verbale</li> <li>- Cadre de référence et de représentation</li> <li>- Les positions de vie</li> <li>- Les qualités d'écoute et d'adaptation au jury</li> <li>- L'art de la reformulation pour une communication constructive</li> <li>- Les pièges des questions : comment les repérer, y faire face ?</li> <li>- Le ton, les mots, qui facilitent les échanges</li> <li>- S'affirmer dans ses interventions en utilisant des techniques d'assertivité et asseoir sa présence</li> </ul> <p><b>La prise de parole en public :</b> Elle suppose une préparation et un entraînement pour travailler différents leviers :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sa respiration</li> <li>- sa voix</li> <li>- ses gestes</li> <li>- son regard : un public que l'on regarde, vous répond</li> <li>- son articulation</li> <li>- sa posture</li> </ul> <p>Le trac et la gestion du stress : le trac inévitable, n'est pas nécessairement un handicap ! Comment en faire un allié ?</p>
-----------------------	--



	<p><b>Mise en pratique et entraînement</b></p> <p>Analyse de son comportement et de son impact face à un jury.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérage de ses atouts et points d'appui/ points de vigilance</li> <li>-</li> <li>- Débriefing et Techniques de valorisation et d'argumentation de son parcours.</li> </ul> <p>Construction de plan individuel d'actions.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Clarification d'un rétroplanning et des étapes clé</li> </ul> <p>Selon les besoins identifiés au fur et à mesure du travail de la journée, chacun sera invité à élaborer son plan d'action (des supports spécifiques seront proposés par le formateur).</p>
<b>Durée</b>	7 heures (9h00-12h30/13h30-17h00)
<b>Nbre de places</b>	10
<b>Dates prévues</b>	Se référer à FICEL
<b>Lieu</b>	Université Grenoble Alpes – Domaine Universitaire – Saint Martin d'Hères

**Inscrivez-vous !**  
<https://ficel.univ-grenoble-alpes.fr>

Axe de formation  
**Axe 4 :**  
**Accompagnement des**  
**Evolutions de carrières**

Thème de formation  
**Concours ITRF**  
**Préparation à l'écrit**