

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION : COMMENT UTILISER CE MANUEL	7
PRÉPARER LE TERRAIN	9
Programme et épreuves: soyez très au clair sur ce qui vous attend!.....	9
Vérifiez Et Planifiez Pour Soulager La Charge Mentale.....	12
Dans quelles conditions travailler.....	14
<i>Vous préparer en solitaire ou non?</i>	14
<i>Comment aménager votre espace de travail?</i>	17
<i>Travailloter, c'est utile ou nuisible?</i>	23
VOUS OBSERVER POUR ÊTRE PLUS EFFICACE	25
Démarrer votre journal de préparation de concours.....	25
Questionnaire préliminaire.....	29
APPROFONDIR VOTRE CONCENTRATION	37
La perception.....	37
L'attention.....	39
<i>L'attention diffuse</i>	39
<i>Les pollutions attentionnelles</i>	39
<i>Les filtres d'orientation de l'attention</i>	40
<i>De l'attention diffuse à l'attention focalisée</i>	42
La focalisation volontaire.....	43
<i>Le contrôle exécutif</i>	43
<i>Consciemment peut-on faire plusieurs choses à la fois?</i>	44
BOOSTER VOTRE MOTIVATION	47
Désamorcer la procrastination.....	47
Jouer sur la sensibilité à l'effort.....	50
Les moteurs de la motivation.....	51
Lutter contre la démotivation.....	55
VOUS APPUYER SUR VOTRE MÉTACOGNITION	57
Fonction dans la réalisation d'une tâche.....	58
Mieux vous connaître pour approfondir votre métacognition.....	61
<i>Et si vous n'étiez pas neurotypique?</i>	61
<i>Faire bouger les curseurs: pôles opposés</i>	63
MÉMORISER PLUS EFFICACEMENT	67
Les différents types de mémoires.....	67
Les étapes de la mémorisation.....	72

Comment aborder concrètement un apprentissage?	73
L'oubli	82
Sommeil et apprentissages	83
<i>Peut-on augmenter l'effet du sommeil sur les apprentissages?</i>	84
<i>Mémoire et somnifères</i>	85
DÉVELOPPER VOTRE FLEXIBILITÉ MENTALE	87
Créer et contrôler des automatismes	87
Switcher entre différents modes	92
TENIR COMPTE DE L'EFFET DES ÉMOTIONS SUR LA COGNITION	97
Le stress danger ou allié?	97
La contagion émotionnelle	99
L'influence des émotions sur la cognition	100
<i>L'effet de l'humeur sur la focalisation et le jugement</i>	100
<i>L'effet tunnel</i>	102
<i>L'effet « coupe-circuit »</i>	102
<i>La dissonance cognitive</i>	104
RÉGULER VOS ÉMOTIONS	107
Peut-on se détourner de ses émotions?	107
Comment alléger la pression	108
Comment apprivoiser vos émotions	110
RENFORCER VOTRE CONFIANCE EN VOUS	123
Vous autoriser l'échec et les erreurs?	124
Comment lutter contre la timidité?	125
Comment désamorcer l'impuissance acquise?	125
Comment nourrir votre estime de vous?	127
Gonfler ou stabiliser votre estime de vous?	128
PLANIFIER EN GÉRANT TEMPS ET ÉNERGIE	131
Vous organiser: liberté ou contrainte?	131
Comment gagner en efficacité?	132
Concevoir vos programmes et plannings	139
<i>Le planning de l'ensemble de votre préparation</i>	139
<i>Vos plannings hebdomadaires</i>	143
<i>Votre programme au quotidien</i>	144
ÊTRE AU TOP À L'ÉCRIT	149
Améliorer votre vitesse de lecture	149
Prendre en compte vos correcteurs	150
Ne pas vous laisser surprendre	151
Passer l'écrit le jour J	154

ÊTRE AU TOP À L'ORAL	161
Vous familiariser avec l'univers visé.....	161
Travailler le contenu.....	163
<i>Calculer les rebonds</i>	163
<i>Vous présenter</i>	164
<i>Préparer vos pitches</i>	168
<i>Préparer les questions-types</i>	169
<i>Prévoir les questions à poser au jury</i>	173
Travailler votre expression orale et paraverbale.....	174
Travailler votre langage non verbal.....	175
<i>Peut-on codifier le langage non-verbal ?</i>	176
<i>Quelles attitudes privilégier ?</i>	176
<i>Comment progresser ?</i>	180
Simuler des oraux.....	181
Passer l'oral le jour J.....	182
<i>Votre état émotionnel et physiologique</i>	182
<i>Peaufiner la première impression</i>	183
<i>Votre présentation</i>	186
<i>Interagir avec le jury, quelles stratégies prévoir ?</i>	186
<i>Votre oral se déroule-t-il bien ou non ?</i>	193
<i>Soigner votre sortie</i>	194
 PRÉPARER DES ÉPREUVES PARTICULIÈRES	 197
Entretien à plusieurs.....	197
Mise en situation.....	198
Oral en visioconférence.....	199
Épreuves physiques.....	201
 EN CONCLUSION : ATTENDRE LES RÉSULTATS	 203
 ✂️ <i>Fiches détachables</i>	 205
Aider un proche qui prépare un concours.....	207
Aider un adulte qui prépare un concours (à l'usage des enfants).....	209
Grille d'évaluation d'une simulation d'oral (à l'intention du jury amateur).....	211
Grille d'évaluation d'une simulation d'oral(à l'intention du candidat).....	213
Grille d'évaluation d'une simulation d'oral (à l'intention des enfants).....	215