

# Optimiser son passage lors d'un entretien ou devant un jury

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

MCG EQUILIBRA & CONSEILS  
Marie-Cécile GAYRAL  
06.15.81.84.64  
gayralmariececile@gmail.com

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

### Sélection :

Entretien  
Inscription directe ou par un conseiller  
en insertion professionnelle

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

Sans conditions - Sur devis et demande.

### Prérequis pédagogiques :

Aucun prérequis spécifique.

### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

- Préparer efficacement leur entretien ou présentation devant un jury. - Structurer leur discours pour capter et maintenir l'attention. - Adopter une posture et une communication non verbale adaptées. - Répondre avec pertinence aux questions posées. - Savoir présenter son projet ou sujet dans le temps imparti. - Maîtriser son sujet et ses émotions. - Appréhender les attentes du jury. - Accroître son efficacité.

## Contenu et modalités d'organisation

Jour 1 : Préparer et structurer son intervention - Les bases de la préparation \* Comprendre les attentes des recruteurs ou jurys \* Identifier ses points forts et ses axes d'amélioration \* Structurer un discours clair et impactant \* Techniques pour anticiper et répondre aux questions types - La communication . \* La communication verbale et non verbale. \* Comment communiquer face à un jury. \* Les différentes techniques de prise de parole en public. - Travailler sa posture et son image \* Importance de la communication non verbale : posture, regard, gestuelle \* Adapter sa tenue et son comportement au contexte de l'entretien Jour 2 : S'exprimer avec aisance et gérer le stress - Connaître les différentes phases d'un entretien ou d'un passage devant jury - Connaître les attentes d'un jury - S'exprimer avec clarté et impact \* Techniques vocales : diction, volume et rythme \* Méthodes pour captiver et maintenir l'attention de l'auditoire - Maîtriser ses émotions \* Identifier et contrôler les sources de stress \* Outils de relaxation et de concentration avant un entretien - Atelier final : Préparation individuelle et passage devant un jury fictif - Évaluation collective et individuelle des compétences acquises.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Individualisé**

## Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

## Et après ?

Suite de parcours

Sans objet.

## Calendrier des sessions

| Numéro Carif | Dates de formation          | Ville         | Organisme de formation   | Type d'entrée | CPF          | Modalités   |
|--------------|-----------------------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|---|
| 00553484     | du 01/01/2025 au 01/01/2029 | Lavardac (47) | MCG EQUILIBRA & CONSEILS |               | Non éligible |  |