



PROGRAMMATION MENTALE D'OBJECTIF

Contexte

Stage DTSIC : la formation est régulièrement évaluée et le point d'orgue est un oral final avec des sujets tirés au sort sur des matières connues à l'avance face à un jury composé d'un formateur du centre et d'un officier extérieur spécialiste.

Public ciblé

Les stagiaires DTSIC ne sont pas habitués à cet exercice délicat qui se passe à l'oral et qui est sanctionné d'une note à fort coefficient.

Problématique

Il est délicat de parler face à un jury mais également de se projeter dans une situation dans laquelle ils n'ont jamais été confrontés. Cette inconnue perturbe souvent les stagiaires leur faisant perdre leurs moyens.

Choix de la technique

La PMO semble toute indiquée afin de pouvoir mettre en avant le fait qu'ils ont les connaissances suffisantes pour être à l'aise pour répondre aux questions et surtout elle permettra de leur faire imaginer la mise en situation à laquelle ils vont avoir à faire.

Objectif

Être capable de maîtriser son stress et pouvoir mettre en oeuvre les stratégies nécessaires pour la réussite de cet oral.

Séance

Il est important de bien mettre en scène la situation de cet oral et le déroulé complet précis à savoir :

- Attente devant la porte à l'heure précise de passage
- Présentation réglementaire face au jury et tirage au sort du sujet
- Accompagnement dans la salle de préparation (10 minutes)
- Retour dans la salle face au jury pour répondre au sujet proposé
- Jeu de questions réponses
- Sortie avec salut réglementaire.

Penser à situer l'action de manière précise pour que les stagiaires puissent visualiser la situation (salle technique, jury installé à une table en fond de salle, le couloir entre les bureaux à remonter avant de saluer, le tirage au sort du sujet, la salle de préparation...).

Bien insister sur les stratégies mises en oeuvre pour réussir l'oral avec les révisions et les connaissances acquises. Insister sur le VAKOG et la détente tout au long de la séance. Bien penser à ancrer jusqu'à la reprise.