



Réussir
L'agrégation.

Programme



Marie Motard
Professeur Agrégé
Formatrice INSPE
Coach Certifiée

SOMMAIRE



Module 1 : Objectif Clarté

Module 2 : Reprendre le contrôle de son temps

Module 3 : Construire les compétences du lauréat

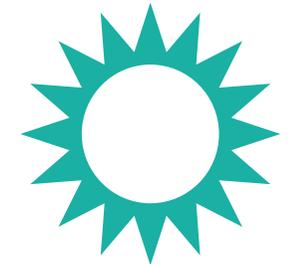
Module 4 : Se libérer de l'emprise des émotions

Module 5 : Passer à l'action

Module 6 : Aller jusqu'au bout



Module 1: Objectif Clarté



Objectifs :

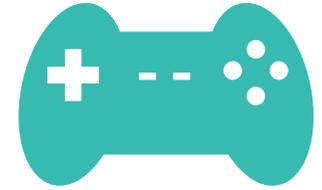
- Faire la différence entre où on se situe sur le chemin vers l'agrégation et notre niveau perçu (le biais de confirmation négatif)
- Faire un état des lieux juste et précis de notre situation
- Identifier : Obstacles / Stratégies

80% des obstacles sont des pensées

2 Outils :

- La technique Marie Kondo (Le pas à pas pour créer de la clarté)
- La fiche des pensées intermédiaires (Le pas à pas pour changer de mindset)

Module 2: Reprendre le contrôle



Objectif : Comprendre pourquoi et comment nous pouvons reprendre la main sur notre temps pour atteindre nos objectifs

Apprendre à modéliser tout ce que nous vivons pour reprendre le contrôle sur nos journées, arrêter de subir et avancer vers notre objectif : l'agrégation.

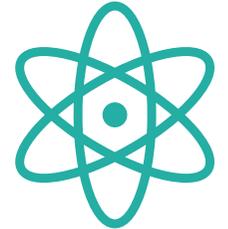
2 Outils :

- Le modèle de Brooke Castillo
- Le flot de pensées

Module 3 : Construire les compétences du lauréat

Objectifs :

- 1) Approche holistique → Vous, version 2.0
- 2) Mettre au jour votre mode de fonctionnement
- 3) Accepter de détruire pour reconstruire et faire le premier pas.



Obstacles:

Croyances limitantes

Peur de l'inconnu (phénomène d'intolérance à l'incertitude)

Outils pour évaluer sans juger:

- La méthode scientifique (même pour les littéraires !)
- Le prisme de la curiosité



Changer nos pensées pour créer de nouveaux résultats

Module 4: Se libérer de l'emprise des émotions

Objectifs :

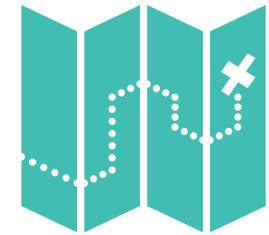
- Arrêter l'auto-critique et les ruminations
- Accueillir ses émotions
- Ecouter le message qu'elles portent
- Générer celles qui nous sont utiles, au moment ou on en a besoin.



2 Outils :

- Méditation guidée d'accueil des émotions
- La méthodologie à intégrer à votre flot de pensées quotidien

Module 5: Passer à l'action



Objectifs :

- Décomposer toutes les étapes du processus
- Savoir faire un rétro-planning
- Se projeter à moyen terme
- Planifier à la semaine
- Réajuster d'une semaine sur l'autre

2 Outils :

- Ma botte secrète pour bannir le perfectionnisme et augmenter sa réactivité
- Ma grille de lecture pour évaluer les priorités

Module 6: Aller jusqu'au bout

Objectif : Rester dans son équipe

- Dépasser la peur de l'échec
- Générer de la confiance en soi
- Persévérer (augmenter l'engagement et la régularité)

5 Outils :

- Pratique de gratitude
- Les deux types de focalisation: processus vs résultat
- Le principe de l'effet cumulatif
- Les 5 profils de lauréats
- Méditation guidée pour apprivoiser le doute et générer de la confiance

C'est exactement ce qu'il me faut?

Je prends RDV pour 1 séance découverte

<https://calendly.com/mariemotard/rdv30min>