

Guide pour bien réussir sa formation

En quoi un guide peut-il m'aider à mieux réussir ma formation ? Cette question est légitime et pourtant un constat est fait chaque année par chaque stagiaire. " *Je ne m'attendais pas à ce que cette formation professionnelle me demande autant d'investissement* "

C'est un fait, nous avons tendance à sous-estimer, en début de formation, la durée de l'investissement et c'est tout à fait normal. Une formation, ce n'est pas comme un GPS qui vous donne le trajet le plus rapide. Une formation c'est certes, une route qui va d'un point A à un point B mais qui est personnalisée et jalonnée d'un ensemble d'étape propre à chaque apprenant.e. Parfois, elle est rectiligne, parfois sinueuse, parfois en descente ou encore en montée.

L'essentiel, de la réussite se situe autour de 2 axes :

- L'objectif que l'on se fixe
- La motivation que l'on se donne

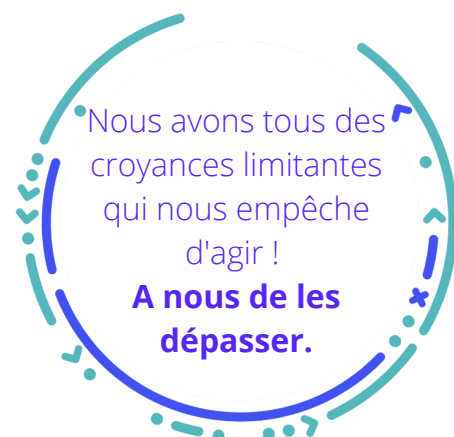
C'est en cela que ce guide sera pour vous une aide précieuse tout au long de la formation. Il va vous permettre de définir, dès le départ, les bonnes habitudes qui vous seront propres car bonne nouvelle, vous êtes unique !



Les questions que je me pose

Lorsque l'on débute une formation, on se pose de nombreuses questions . Elles sont légitimes mais ce sont ce que l'on appelle des ""croyances limitantes " c'est-à-dire des barrières entre vous et la réussite. En voici quelques unes :

- Suis-je capable de retourner en formation ?
- Ne suis-je pas trop âgé pour me former ?
- N'est-ce pas trop spécifique pour moi ?
- Comment vais-je pouvoir m'organiser entre ma vie professionnelle et personnelle ?
- etc.



" SI ON S'ÉTAIT ARRÊTÉ À L'APPARENCE DES HUITRES, ON N'AURAIT JAMAIS DÉCOUVERT LES PERLES "

Et vous, quelles sont les questions que vous vous posez ?

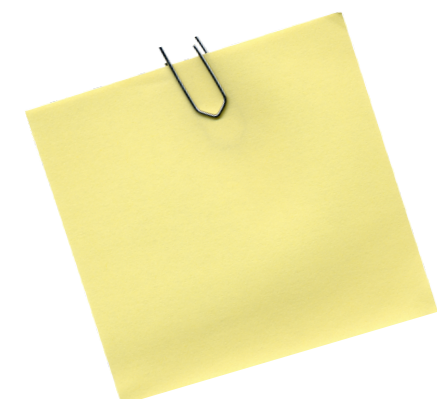
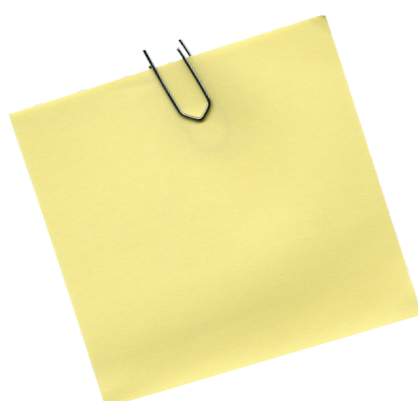
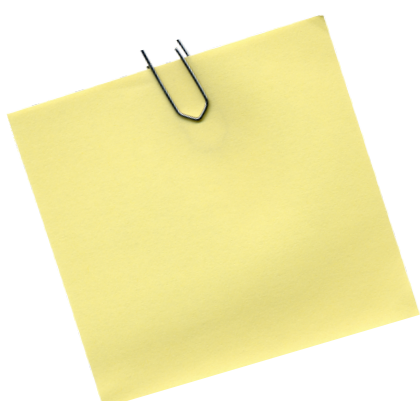
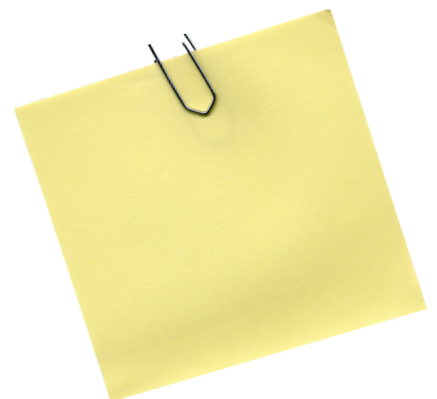
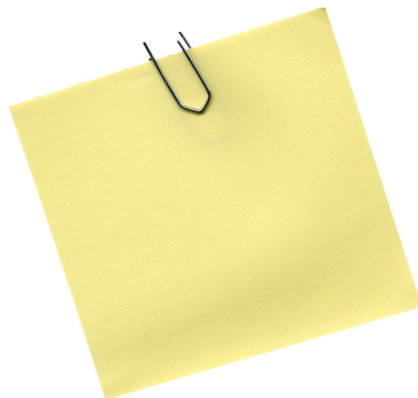
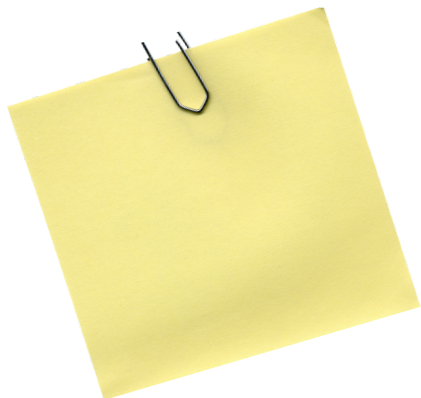
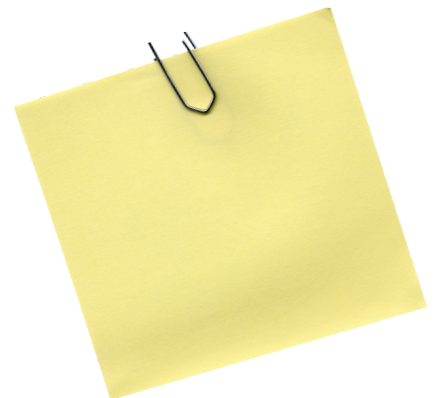
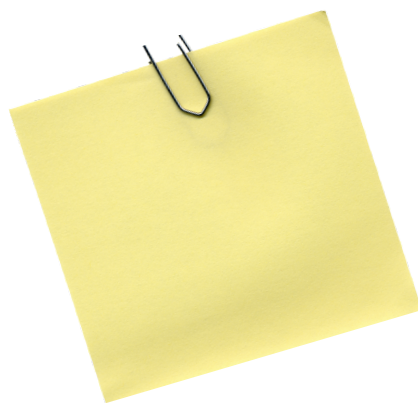
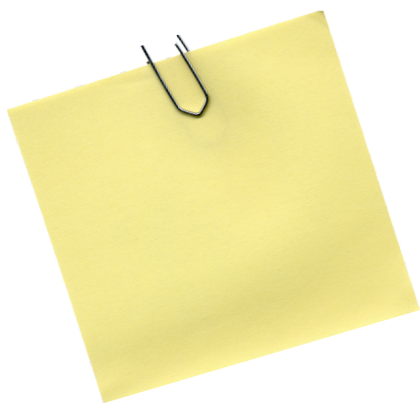
Noter les questions que l'on se pose, c'est entamer une démarche de résolution.

Bravo à vous !

Vous êtes dans la bonne énergie, car en écrivant vos questions, vous prendrez conscience de la où vous partez pour mieux apprécier là où vous allez arriver. Quand vous allez reprendre dans quelques mois ce questionnaire de départ emprunt de vos doutes, vous serez fier/fière de vous et du chemin parcouru.

Dans l'exercice ci-dessous, ne laissez aucune question en suspend. N'hésitez pas à y revenir plusieurs fois pour poser toutes celles qui vous chatouillent le cerveau. En les notant, vous pourrez lors du positionnement, poser toutes vos questions et en face de chacune d'entre elles y mettre les leviers pour les dépasser.

Mes questions/ Mes réponses



Vous aimeriez bien vous lancer dans la formation CQP. Cela vous tente sans doute depuis plusieurs années. Sauf que vous n'avez pas le temps (Je le ferais plus tard = Je ne le ferai jamais)

1ère condition pour réussir sa formation : Être motivé.e

Une évidence me direz-vous et pourtant choisir sa formation c'est choisir celle qui répondra le mieux à votre objectif et pour lequel vous ressentez une véritable motivation. Un type de motivation en particulier vous permet un engagement sur le long terme.

Laquelle selon vous ? (solution en bas de la page)

- Motivation intrinsèque Motivation Extrinsèque

Et vous, pour quelles raisons souhaitez vous vous engager dans la formation CQP ALS ?

- Je souhaite développer des cours à destination du public adulte - enfant - senior ...
- Je veux créer ma propre association en faveur du sport-santé
- Je veux devenir animateur sportif pour travailler avec des personnes en situation de handicap
- J'en ai besoin pour avancer dans ma carrière
- J'ai une amie qui a réalisé cette formation et qui m'a dit le plus grand bien de cette formation
- Pour avoir un complément de revenu

Autres :

.....
.....



" DANS LA VIE, TU AS DEUX CHOIX LE MATIN. SOIT TU TE RECOUCHES POUR CONTINUER À RÊVER. SOIT TU TE LÈVES POUR RÉALISER TES RÊVES "

Anonyme

2ème condition pour réussir sa formation : Corrélation entre projet professionnel et formation

Une question fondamentale :
En quoi la formation que je souhaite faire,
correspond-elle à mes besoins ?



Il n'est pas toujours facile de s'y retrouver et de se faire une idée claire de la qualité d'une formation. Pour cela renseignez-vous.
Comment ?

Notre promesse

La réputation de l'organisme de formation

Nous veillons en permanence à la qualité de notre organisme de formation tant sur la partie administrative que pédagogique. Notre OF est certifié **Qualiopi** mais ce n'est pas suffisant. Pour nous ce qui importe c'est de vous accompagner du mieux possible de l'accueil jusqu'à votre emploi pour que votre projet professionnel soit une réussite.

Tous les formateurs du réseau EPGV sont **qualifiés**. Ils ont suivi une formation qualifiante leur donnant les compétences métier de référent pédagogique. Formé à la pédagogie de l'adulte et à **l'accompagnement individualisé**, ils/elles seront des interlocuteurs privilégiés tout au long de votre parcours

Questionner les réseaux sociaux et notamment les anciens stagiaires qui ont eux mêmes suivi la formation. En allant sur notre site internet, vous aurez des **témoignages d'anciens stagiaires**, qui parlent de nous en total transparence.

La description de la formation est-elle assez précise ?

On a jamais 2 occasions de faire une bonne impression. Le 1er contact est important et nous y attachons beaucoup d'importance. Ce qui compte pour nous, c'est de répondre à toutes vos interrogations et de vous accompagner dans vos premières actions.

Pouvez-vous avoir des réponses à vos questions de manière rapide ?

Nous veillons en permanence à vous renseigner le plus rapidement possible. N'hésitez pas à nous contacter. Nous répondrons aux mieux à vos attentes.



Une question fondamentale : La formation correspond-elle vraiment à mes besoins ?

Notre promesse



Positionnement

Faire le positionnement va vous permettre de trouver les réponses à vos questions. Durant ce temps vous pourrez mesurer l'adéquation entre votre objectif et la formation. C'est sans engagement et cela vous permet de mieux vous situer tout en ayant un niveau d'information précis.



Formation diplômante

La formation que nous vous proposons est diplômante. Elle est certifiée France compétences qui est aujourd'hui l'organisme certificateur qui habilite les organismes de formation à la délivrance du diplôme.



Accompagnement

Nous vous accompagnons dans la définition de votre projet professionnel de manière personnalisé et individualisé.

AVENTURE HUMAINE

Avant de se lancer

Avant même de vous lancer dans la formation, il y a plusieurs choses que vous devriez mettre en place. Voici **8 conseils**

Conseil N°1 - Informer son entourage

Prévenez votre entourage que vous allez vous lancer dans cette aventure. Cela vous permettra au sein de votre famille de vous organiser et de vous motiver lorsque certains moments seront plus difficiles

Conseil N°2 - Trouver L'environnement d'apprentissage

Il est essentiel d'avoir un endroit propice à votre formation. Cela peut être à votre domicile ou sur votre lieu de travail (midi) mais une des règles fondamentales c'est de ne pas être dérangé en vous isolant de tout éléments perturbateurs.

Conseil N°3 - Aménager son espace de travail

Pour apprendre, il est nécessaire d'avoir un espace qui vous ressemble et dans lequel vous vous sentez bien. Garder de l'espace pour les ressources à étudier mais aménager celui-ci avec des goodies, des photos, des plantes, etc.

Conseil N°4 - Adopter une posture d'apprentissage

Evitez la position couchée surtout si vous êtes dans un temps d'apprentissage. Préférer une position droite sur une chaise ou debout. Cette position est favorable à la concentration et vous aidera à mieux vous focaliser sur les ressources d'apprentissage

Conseil N°5 - Réviser pour mémoriser

Réviser à tout moment et en tout lieu grâce à l'application EPGV Learning. Que vous soyez dans les transports ou dans une salle d'attente, sur votre smartphone, vous pourrez réviser les contenus de formation et favoriser ainsi l'ancrage mémoriel.

Conseil N°6 - Je me donne des rendez-vous !

Afin de garantir une régularité dans le travail, notez dans vos agendas vos séances de travail par semaine ainsi que les objectifs que vous vous fixez. De cette manière vous aurez de la lisibilité sur ce que vous devez faire et quand vous devez le faire.

Conseil N°7 - J'organise ma prise de notes

Lorsque vous parcourez une ressources, prenez des notes sous forme linéaire ou bien en utilisant un outil de mind mapping. Cela vous permettra de les relier à d'autres cours, notions que vous avez vu en formation.

Conseil N°8 - Je fais appelle à la communauté d'apprentissage

Etudier en groupe en s'aménageant des temps de travail commun est une source de motivation et d'entraide. Donnez-vous des RDV réguliers via des outils de Visio pour comparer vos notes, échanger sur vos bonnes pratiques ou encore sur les difficultés que vous pouvez rencontrer.

Et vous, quelles sont vos bonnes pratiques pour réussir votre formation. Notez-les ci-dessous afin de les avoir toujours près de vous. Un petit coup de mou, revenez à vos principes de travail.

SOYEZ COMME UN TIMBRE-POSTE: RESTEZ SUR CE QUE VOUS
FAITES JUSQU'À ARRIVER À VOTRE DESTINATION

(Josh Billings)

Quelle est la chose la plus importante à faire aujourd'hui pour avancer dans ma formation ?

Cette question est puissante car elle vous recentre sur ce qui est important pour vous

Voici différents conseils pour **réussir** votre formation



Je dis non aux interruptions

Notre cerveau n'est pas conçu pour le multi-tâche même si vous pensez en être capable

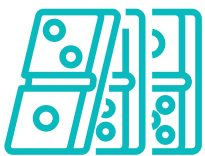
Concentrez-vous sur une tâche à la fois (micro-objectif) - Les interruptions et les redémarrages sont vos pires ennemis. Bannissez-les!

Important

Commencez votre session de travail par ce qui est le plus important pour vous



Exemple: Révisez un cours/une activité. Apprendre un nouveau concept. Découvrir un nouveau thème d'apprentissage,...



La formation que vous allez vivre c'est comme une ligne de domino, ce qui est important c'est de faire tomber le 1er.

Démarrer lentement mais en consolidant vos principes de travail, votre organisation, votre rythme, votre régularité ...

Réaligner chaque jour vos priorités pour obtenir des résultats extraordinaire

Vous êtes le résultat des choix que vous faites

Votre réussite dépend essentiellement de vous. Le résultat de demain dépend de ce que vous faites aujourd'hui

Réaliser des points d'étape dans votre parcours est donc essentiel (on peut vous aider tout au long du parcours) car la bonne nouvelle, c'est que lorsque vous êtes confrontés à

Progressez par paliers

Ne cherchez pas à griller les étapes et focalisez 100 % de votre énergie à atteindre le palier suivant.

Le secret c'est le temps. Le succès se construit de manière séquentielle. Une chose à la fois

Je m'auto-évalue

Je m'auto-évalue dans ma session de travail (ce que je veux faire - le temps consacré - le lieu - ce que j'ai réussi à faire - ce que j'ai appris - ce que je n'ai pas compris - ce que je vais faire lors de la prochaine sessions - Mes pistes améliorations - mes difficultés)

*« FAITES-VOUS CONFIANCE. DEVENEZ LA PERSONNE AVEC LAQUELLE
VOUS SEREZ HEUREUX DE VIVRE TOUTE VOTRE VIE. DÉVELOPPEZ VOS
TALENTS AU MAXIMUM EN TRANSFORMANT LA PETITE LUEUR DE
POSSIBILITÉ EN FLAMME DE SUCCÈS »*

FOSTER C. MCCLELLAN