



Formation aux tests psychotechniques

Programme

Objectif global : Familiariser les candidats aux tests psychotechniques afin d'améliorer leur compréhension, leur méthodologie, et leur performance, en vue des concours administratifs, tout en leur permettant de gérer leur stress face à ces épreuves.

Public cible : Candidats aux concours administratifs (cat. C) et de la police municipale, notamment, nécessitant une préparation aux tests psychotechniques.

Durée : 1 journée (6 h)

Introduction : Présentation des objectifs de la formation et évaluation initiale

9h00 - 9h30

- **Accueil et introduction :**
 - Présentation des objectifs de la formation.
- **Évaluation diagnostique :**
 - Court test psychotechnique initial pour évaluer les connaissances et identifier les besoins.
 - Feedback collectif sur les résultats et erreurs courantes.

Module 1 : Comprendre les tests psychotechniques

9h30 - 11h00 (1h30)

1. **Présentation générale des tests psychotechniques :**
 - Objectifs des tests dans les concours (profil psychologique, logique, et capacité d'adaptation).
 - Typologie des tests :
 - Tests de logique verbale.
 - Tests de raisonnement mathématique.
 - Tests d'organisation spatiale.
 - Tests d'attention et de concentration.
2. **Méthodologie générale :**
 - Analyser les consignes efficacement.
 - Gérer le temps : savoir prioriser les exercices selon leur difficulté.
 - Utiliser des stratégies adaptées à chaque type de test.

Pause : 11h00 - 11h15

Module 2 : Résolution des tests-types et exercices pratiques

11h15 - 12h30 (1h15)

1. **Exercices sur les principaux types de tests :**
 - Logique verbale : séries de mots, analogies.
 - Raisonnement numérique : suites logiques, problèmes mathématiques simples.
 - Organisation spatiale : puzzles, rotations d'objets.

2. Feedback interactif :

- Correction collective des exercices.
- Analyse des erreurs fréquentes et des bonnes pratiques.

Pause déjeuner : 12h30 - 13h30

Module 3 : Gestion du stress et optimisation des performances

13h30 - 15h00 (1h30)

1. Comprendre l'impact du stress sur les performances :

- Identifier les symptômes du stress en situation d'épreuve.
- Différencier stress positif et stress bloquant.

2. Techniques de gestion du stress :

- Exercices de respiration et relaxation.
- Techniques de concentration avant et pendant l'épreuve.
- Simulations de tests sous pression pour gérer le temps et les émotions.

Pause : 15h00 - 15h15

Module 4 : Simulation en conditions réelles

15h15 - 16h30 (1h15)

1. Test psychotechnique global :

- Réalisation d'un test complet incluant logique, mathématiques, et organisation spatiale.
- Respect des contraintes de temps.

2. Correction et analyse :

- Feedback individuel et collectif sur les performances.
- Discussion sur les progrès réalisés et les axes d'amélioration.

Conclusion et synthèse

16h30 - 17h00 (30 minutes)

• Résumé des outils et techniques abordés :

- Fiches méthodologiques pour chaque type de test.
- Rappel des stratégies de gestion du temps et du stress.

• Questions/réponses :

- Temps d'échange sur les difficultés rencontrées.

• Distribution de supports pédagogiques :

- Exemples de tests-types à réaliser en autonomie pour s'entraîner.