



# SÉMINAIRE LYCÉES

- Enrichir ses MÉTHODES DE TRAVAIL
- Gagner en EFFICACITÉ
- RÉVÉLER son potentiel

---

**LABEL CORDÉE DE LA RÉUSSITE\***

---

# AU PROGRAMME

Séminaire de 8 demi-journées, composé de 8 modules de formation pour favoriser la réussite des lycéen.nes participant.es et encourager leur motivation vers la poursuite d'études et l'insertion professionnelle.

1



## DÉCOUVRIR L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET SES PARCOURS

Présentation des études supérieures.  
Distinctions : professionnalisant / technologique / universitaire.  
Présentation des carrières et débouchés à partir d'une Licence, d'un BTS, d'un DUT, etc. Discussions sur les formations et sur les concours.

2



## TROUVER MA VOIE

Différents tests sur la motivation personnelle. Comprendre les mécanismes de la réussite et rebondir après un échec. Les centres d'intérêts professionnels cachés. Cours commun ou spécialisé ? Les évolutions / changements de situation.

3



## COMMUNIQUER À L'ORAL

Les outils pour s'exprimer en public : voix – regard – démarche. Gérer son corps : attitudes, comportements, gestes parasites. Préparer son intervention.





4



## ORGANISER ET GÉRER SON TEMPS

Test d'organisation personnelle. Donner des priorités pour mieux s'organiser. Gestion du temps, d'un planning ou d'un agenda. Test sur la gestion du temps. Approfondissements et discussions de méthodologie.

5



## TRAVAILLER SA MÉMOIRE

Connaître le fonctionnement de la mémoire. Tester ses mémoires et mieux les utiliser. Augmenter sa capacité à retenir et améliorer ses apprentissages.

6



## CONSTRUIRE, DÉVELOPPER ET MOBILISER SA CULTURE GÉNÉRALE

La recherche d'informations : travail sur la transversalité. Les 9 piliers de la culture générale. Curiosité et diversité des sources: augmenter sa culture générale.

7



## RÉDIGER SON CV ET SA LETTRE DE MOTIVATION

Savoir construire son CV selon ses besoins. Connaître la structure d'une lettre de motivation. Mettre en avant ses compétences.

8



## RÉUSSIR SON ENTRETIEN

L'entretien d'embauche, de sélection et l'oral professionnel : les bases. Savoir s'organiser en pratique : l'intendance. La préparation de l'oral en 3 temps : avant, pendant et après. Mises en situation avec des professionnel.les.



\* Le dispositif des cordées de la réussite vise à favoriser l'accès à l'enseignement supérieur de jeunes quel que soit leur milieu socio-culturel, en leur donnant les clés pour s'engager avec succès dans les filières d'excellence.

---

## Contact

### Université Paris-Saclay

Mission Egalité-Diversité

[egalite.diversite@universite-paris-saclay.fr](mailto:egalite.diversite@universite-paris-saclay.fr)

### Université Jean Moulin - Lyon 3 DEU

Pôle Réussite

Fabien LAFAY

[pole-reussite.univ-lyon3.fr](mailto:pole-reussite.univ-lyon3.fr)

---

université  
PARIS-SACLAY



AGENCE  
NATIONALE  
DE LA COHÉSION  
DES TERRITOIRES



Région  
îledeFrance

