



Objectifs

- Reprendre la main sur mon cerveau pour mieux l'utiliser ;
- Mieux me connaître pour être plus efficace : estime de soi, confiance, concentration, organisation, fixation d'objectifs...
- Apprendre à faire face aux incertitudes et aux aléas : gestion du temps, pression au travail, tension avec des personnes de mon entourage, gestion de la pandémie, échéance d'un examen...
- Développer sa résilience : comme chez le sportif, utiliser l'échec comme une expérience utile dans mon parcours.

Contenu

Journée 1

- Aller chercher en mémoire ses différentes expériences vécues en identifiant les stratégies utilisées pour répondre aux situations ;
- La connaissance de soi est aussi la connaissance de ses ressentis, part implicite de l'affectif par rapport au cognitif dans l'apprentissage ;
- Le sens et la cohérence dans la fixation des objectifs en relation avec les changements et les aléas de l'environnement.

Journée 2

- La gestion du stress à travers la roue des émotions ;
- Mieux percevoir et comprendre les comportements des personnes avec qui je fonctionne en collectif ;
- Adapter et mieux gérer ma communication ;
- Accepter et analyser l'échec comme une opportunité positive de construction.



Méthodes

- Enseignement théorique à partir de mise en pratique (2/3 du module)
- Méthode réflexive amenant régulièrement l'étudiant à se poser des questions sur sa pratique
- Travail en équipe avec des jeux de rôle acteurs / observateur
- Les supports théoriques abordés sont remis aux étudiants sous forme de PDF à la fin de chaque journée de formation

Langue: Français

Public cible : Doctorants toutes années

Prérequis : Aucun

Formateur : Xavier VERDY consultant fondateur de XV Management, professeur affilié à l'ESC Clermont et à l'UCA (au CED et au DU de Préparateur Mental)

Durée : Minimum 14 heures (2 journées espacées de 4 à 6 semaines)

Nombre maximum de participants : 10 participants en présentiel

Validation : 1 module