

COACHING POUR LES DOCTORANT·ES

Durée :	½ journée (3 heures) + coaching personnalisé mensuel (3 à 5 séances de 30 minutes)
Lieu :	en vos locaux / distanciel pour le coaching
Calendrier :	de septembre à juillet
Groupe :	5 à 15 stagiaires
Public :	tout public
Langue :	anglais ou français
Pré-requis :	les participant·es auront déjà suivi une formation à la recherche d'emploi

*Toutes nos formations sont réalisées en intra et adaptables en fonction de vos attentes et besoins.
N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière et/ou pour établir un devis.
contact@almformation.com*

PRÉSENTATION

Se poser les bonnes questions en amont d'un recrutement démultiplie les chances d'être retenu·e. Le module amène à s'interroger sur la notion de compétences réelles (connaissances théoriques, applications pratiques, savoir-faire, savoir-être, savoir-dire...), pour aider les étudiant·es à les développer et à les mettre en valeur.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Reconnaître et valoriser ses compétences

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Comprendre la notion de compétences
- Faire le point sur ses connaissances et expériences
- Apprendre à se distinguer

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

- Compétences cognitives : avoir conscience de soi ; prendre de décisions constructives
- Compétences émotionnelles : avoir conscience de ses émotions et de son stress

PROGRAMME COACHING POUR LES DOCTORANT·ES

JOUR 1 | 3H : SÉANCE INITIALE - MICRO-CONFÉRENCE PARTICIPATIVE

- Principes de base
- Synthèse des problèmes rencontrés
- Réponse aux questions du groupe

3 à 5 SÉANCES DE COACHING MENSUEL PERSONNALISÉ | 30 mn par personne

- Accroître la disponibilité
- Susciter le questionnement
- Valoriser les réponses
- Prendre conscience de soi
- Définir des objectifs réalistes
- Accompagner l'action

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Diaporama et apports théoriques
- Partages et échanges d'expériences
- Mises en situation
- Activités et exercices pratiques

MODALITÉS MATÉRIELLES

- Salle de formation : connexion Internet, vidéo-projecteur, tableau
- Stagiaires : ordinateur personnel, feuilles, crayon, stylo

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Tour de table en début de séance
- Retours individualisés