

MA THÈSE EN MODE PROJET

FOCUS : RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Durée :	2 jours (14 heures)
Lieu :	en vos locaux (distanciel possible)
Calendrier :	de septembre à juillet
Groupe :	5 à 15 stagiaires
Public :	doctorant·es
Langue :	anglais et français
Pré-requis :	bonne maîtrise de la langue de la formation, à l'oral et à l'écrit

*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

Gérer un projet d'envergure en autonomie est souvent une expérience toute nouvelle pour les doctorant·es. Aborder le doctorat sous la forme d'un projet est un moyen efficace d'améliorer l'efficacité, l'atteinte des objectifs au sein d'une équipe de recherche et de gérer le stress. C'est également l'occasion d'identifier et d'éviter les risques psychosociaux, de repérer les aides et de comprendre le fonctionnement du parcours doctoral au sein de l'université.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Être en capacité de mener son projet de thèse en autonomie et connaître les risques psychosociaux liés à ce projet pour pouvoir les identifier, les prévenir et les gérer au mieux

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Structurer le projet par phasages pertinents
- Comprendre le processus de publication
- Gérer le stress et maintenir la motivation
- Reconnaître les risques psychosociaux (épuisement, syndrome de l'imposteur...)
- Repérer et choisir les dispositifs internes mis à disposition selon les besoins

COMPÉTENCES RNCP

Bloc 2 - Mettre en œuvre une démarche de recherche et développement, d'études et prospective :

- Mettre en œuvre les facteurs d'engagement, de gestion des risques et d'autonomie nécessaires à la finalisation d'un projet R&D, d'études ou d'innovation
- Mettre en œuvre les principes, outils et démarches d'évaluation des coûts et de financement d'une démarche d'innovation ou de R&D

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

- Compétences cognitives : avoir conscience de soi ; prendre des décisions constructives
- Compétences émotionnelles : avoir conscience de ses émotions et de son stress ; réguler ses émotions ; gérer son stress
- Compétences sociales : communiquer de façon constructive ; développer des relations constructives ; résoudre des difficultés

PROGRAMME

MA THÈSE EN MODE PROJET

FOCUS RISQUES PSYCHOSOCIAUX

JOUR 1 | 7H : IDENTIFICATION ET ANALYSE

- Comprendre les conceptions de la gestion de projet
- Appréhender le phasage avec les conceptions agiles et prédictives
- Structurer son projet
- Définir des objectifs opérationnels dans le temps

JOUR 2 | 7H : LA PUBLICATION ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

- Planifier et programmer
- Prioriser
- Analyser les différentes étapes de la publication d'articles
- Reconnaître les risques psychosociaux et identifier les aides

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 et fin de formation
- Quiz oraux en cours de formation
- Activités récapitulatives