

L'HUMAIN AU CŒUR DU DOCTORAT

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 ou 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

Les doctorant·es de 1^{ère} année doivent se familiariser avec un environnement stimulant et exigeant. Dans leur parcours, ils et elles auront à faire face à des situations jusqu'alors inconnues devant lesquelles ils et elles peuvent se trouver dans une situation de vulnérabilité. Savoir identifier les difficultés afin d'utiliser les ressources pertinentes pour y faire face est donc important.

Cette formation apporte aux stagiaires une compréhension du fonctionnement d'une relation positive avec soi-même et avec les autres, collègues ou supérieur·es hiérarchiques, pendant leur parcours. Elle aide à identifier et à mobiliser les ressources internes pour résoudre les problèmes humains dans l'expérience doctorale. Muni·es d'outils pour gérer les situations difficiles, les stagiaires pourront ainsi aborder leur expérience du doctorat de façon plus sereine.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Savoir mettre en place une relation positive avec soi-même et son environnement

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Bénéficier d'un espace de parole libre et bienveillant autour des difficultés rencontrées au doctorat
- Savoir identifier et nommer les problématiques rencontrées
- Tester des méthodes de résolution de problèmes complexes et de gestion des conflits
- Se préparer pour le Comité de suivi individuel

COMPÉTENCES RNCP

Bloc 6 – Encadrement d'équipes dédiées à des activités de recherche et développement, d'études et prospective

- Identifier les ressources clés pour une équipe et préparer les évolutions en termes de formation et de développement personnel

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

- Compétences cognitives : connaissance de soi ; capacité d'auto-évaluation positive
- Compétences émotionnelles : avoir conscience de ses émotions et de son stress ; réguler ses émotions ; gérer son stress
- Compétences sociales : communiquer de façon constructive ; savoir demander de l'aide

PROGRAMME

L'HUMAIN AU CŒUR DU DOCTORAT

JOUR 1 | 7H : BILAN COLLECTIF ET IDENTIFICATION DES DIFFICULTÉS

- Apprendre à se connaître et connaître les autres dans l'environnement du doctorat
- Mettre des mots sur ses difficultés et utiliser l'écoute active pour entendre celles des autres
- Identification des problématiques et difficultés (harcèlement, discrimination, procrastination, conflits, gestion des émotions, épuisement ... au choix selon les besoins)

JOUR 2 | 7H : LES OUTILS

- Tests de techniques de résolution de problèmes complexes et de conflits (au choix selon les besoins)
- Co-développement, CPS (Creative Problem Solving), Arbre des conflits, Détective des pourquoi, Communication constructive
- Conseils pratiques et tests des outils de gestion du stress et d'affirmation de soi
- Mobilisation et choix pertinents des ressources et services internes (maison de la médiation, référent harcèlement, cellule discrimination...)
- Comprendre le niveau de classification des problèmes dans la pyramide du droit français

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