

# Développer et affirmer sa confiance en soi

Cette formation a pour objectif de permettre aux docteurs, doctorants, chercheurs et post-doctorants, de prendre conscience de leur singularité et de leurs atouts. Vous y apprendrez à aborder sereinement différents types d'auditoire et situations d'échange ainsi que des techniques de relaxation pour être en pleine possession de vos moyens.

**Date** : Lundi 26 et Mardi 27 novembre 2018  
**Lieu** : salle A305 - Bâtiment René Rémond  
**Durée** : 2 jours  
**Horaires** : 9 h 30 à 17 h  
ECTS : 3

## OBJECTIFS

- Acquérir des techniques de respiration et de relaxation pouvant être mobilisées lors de situations déstabilisantes
- Savoir se mettre en jeu
- Avoir une meilleure connaissance de ses qualités et de ses ressources
- Accepter et dépasser les moments de trac et d'inconfort
- Savoir s'appuyer sur différents types de collectifs
- Savoir créer des relations riches et variées avec les autres.

## OUTILS ET METHODOLOGIE PEDAGOGIQUE

- Inciter l'écoute de l'autre
- Mise en situation
- Outils pour prendre conscience de soi
- Technique de respiration & de relaxation

## PROGRAMME

### MODULE 1 : PRESENTATION & INTRODUCTION

- Jeux collectifs de présentation
- Echauffement : première initiation aux techniques respiratoires et auto-massage
- Présentations croisées : les participants se présentent à travers leur parcours universitaire, mais aussi leurs centres d'intérêts extra-universitaires. Ces présentations sont ensuite prises en charge par un autre participant, puis partagées au sein du groupe et mises en perspective de façon à créer un portrait de la classe.

### MODULE 2 : MISE EN SITUATION

- Echauffement : deuxième initiation aux techniques respiratoires et auto-massage
- Description et mise en jeu de situations d'exposition des participants « donnant confiance » ou faisant « perdre confiance ».

### MODULE 3 : MISE EN SITUATION

- Echauffement : troisième initiation aux techniques respiratoires et auto-massage dirigées à tour de rôle par les participants
- Jeux de guide et de parcours au sein de l'université

### MODULE 4 : AFFIRMER SA CONFIANCE EN SOI

- Echauffement : troisième initiation aux techniques respiratoires et auto-massage dirigées à tour de rôle par les participants
- Remise en jeu distancées et stylisées de situations d'exposition des participants « donnant confiance » ou faisant « perdre confiance ».

## BILAN DE LA FORMATION

## Formulaire d'inscription

**Attention, votre inscription ne sera définitive qu'après réception d'une confirmation par retour de mail !**

Prénom (\*)

Nom (\*)


Téléphone (\*)

Email (\*)

Discipline (\*)

Ecole doctorale (\*)

Validation de saisie (\*)



[écoutez le mot à saisir](#)

« Les intitulés suivis de \* indiquent les champs obligatoires. Les données personnelles recueillies dans le cadre de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées aux agents habilités de l'Université responsable du traitement de votre demande. Elles ne sont en aucun cas réutilisées à d'autres fins.

Conformément à la Loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés modifiée en 2004, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données relatives aux informations vous concernant. Vous disposez également d'un droit d'opposition au traitement. Vous pouvez exercer ces droits en contactant le délégué à la protection des données à l'adresse électronique suivante: [dpo@liste.parisnanterre.fr](mailto:dpo@liste.parisnanterre.fr). **Cette adresse est strictement réservée aux demandes concernant le traitement des données personnelles.** »

## En vous inscrivant à cette formation vous vous engagez à

- Être présent pendant **TOUTE** la durée du séminaire,
- **Prévenir de votre absence** au plus tôt afin que nous puissions donner votre place à un doctorant sur liste d'attente,
- Nous vous rappelons que ces formations bien que gratuites sont animées par des enseignants chercheurs ou des personnalités extérieures et ont un **coût important** pour l'université,
- Dans le cas d'**absences répétées et non justifiées** à ces formations organisées par le pôle mobilité professionnelle des doctorants, vos inscriptions ultérieures à ces formations ne seront plus prioritaires.

## En vous inscrivant à ces formations vous vous engagez à

- Être présent pendant **TOUTE** la durée du séminaire,
- **Prévenir de votre absence** au plus tôt afin que nous puissions donner votre place à un doctorant sur liste d'attente,
- Nous vous rappelons que ces formations bien que gratuites sont animées par des enseignants chercheurs ou des personnalités extérieures et **ont un coût important** pour l'université,
- Dans le cas d'**absences répétées et non justifiées** à ces formations organisées par le pôle mobilité professionnelle des doctorants, vos inscriptions ultérieures à ces formations ne seront plus prioritaires.

## ECTS

L'objectif de ces séminaires est de vous apporter les clés pour réussir votre thèse et votre projet professionnel. Ils s'insèrent pleinement dans votre parcours doctoral. Ces formations vous permettront de valider dans les trois premières années de votre doctorat les **10 crédits ECTS obligatoires** de "Professionnalisation" (sur l'ensemble des 180 crédits correspondant à la thèse).

**4h en séminaire professionnalisant sont équivalentes à 1 ECT.**

Vous pouvez vous inscrire à plusieurs ateliers par année universitaire. Une attestation de participation vous sera remise sur simple demande à l'issue de chaque atelier (à télécharger sur le site de votre école doctorale ) et vous permettra de faire valider ces crédits auprès de votre école doctorale.

<https://professionnalisation-doctorants.parisnanterre.fr/developper-et-affirmer-sa-confiance-en-soi-618332.kjsp?RH:>