

L'humain au cœur du doctorat

(Prendre soin de soi et travailler avec les autres)

Durée :	2 jours
Lieu :	en vos locaux / Distanciel possible
Calendrier :	à définir
Groupe :	de 5 à 15 personnes
Public :	Doctorant·e·s 1 ^{ère} année
Formateur·rice :	Marine Pansu/ Laurence Moss

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

Cette formation apporte aux doctorant·e·s une compréhension du fonctionnement d'une relation positive avec soi-même et avec les autres, collègues ou supérieurs hiérarchiques, pendant leur parcours.

Elle aide à identifier, à savoir faire face et à mobiliser les ressources internes pour résoudre les problèmes humains dans l'expérience doctorale.

Munis d'outils pour gérer les situations difficiles, les stagiaires pourront ainsi aborder leur expérience du doctorat de façon plus sereine.

Le module est essentiellement pratique, et le/la formateur·rice facilitera des mises en situation.

Ce module se décline en français ou en anglais

Objectif pédagogique global

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

Objectifs pédagogiques spécifiques

- Bénéficier d'un espace de parole libre et bienveillant autour des difficultés rencontrées lors du doctorat
- Savoir identifier et nommer les problématiques rencontrées
- Tester des méthodes de résolution des problèmes complexes et gestion des conflits
- Savoir mobiliser les ressources et services internes pertinents pour traiter un problème, un conflit
- Préparer la partie « problèmes techniques et humains du comité de suivi »

Méthode pédagogique

- Analyse des besoins pour répondre spécifiquement aux problèmes rencontrés par le groupe
- Adaptabilité
- Écoute active et bienveillante
- Facilitation à l'intelligence collective

Les doctorant·e·s repartiront avec un dossier pédagogique contenant des outils pratiques et une plaquette de présentation des services internes de l'université

Programme

- 1- BILAN COLLECTIF : Temps de partage d'expérience et d'écoute
 - 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

Atelier de groupe : Savoir dire et écouter

- 2- IDENTIFICATION DES PROBLÉMATIQUES & DIFFICULTÉS
 - Gestion du stress
 - Gestion des émotions
 - Syndrome de l'imposteur
 - Affirmation de soi
 - Communication
 - Gestion des conflits
 - Épuisement
 - Burn-out
 - Harcèlement
 - Discrimination

Ateliers d'identification des problématiques et difficultés rencontrées dans le parcours du doctorat

- 3- TEST DE TECHNIQUES DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES COMPLEXES ET DE CONFLIT (aux choix selon les besoins)
 - Co-développement
 - CPS (Creative Problem Solving)
 - Arbre des conflits
 - Détective des pourquoi
 - Communication non-violente
 - Conseils pratiques et tests d'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

- Jeux de rôle entre doctorant·e·s et DR (directeur·rice de thèse) et doctorant·e·s et CST (Comité de Suivi de Thèse)

Ateliers de jeux de rôles pour mise en pratiques des outils