



PÔLE RÉUSSITE

Formations gratuites

Pour les étudiants de l'Université de Lyon

► Communiquer à l'oral

Les outils pour s'exprimer en public : voix, regard, démarche. Gérer son corps : attitudes, comportement, gestes parasites. Préparer son intervention.

► Organiser et gérer son temps

Test d'organisation personnelle. Donner des priorités pour mieux s'organiser : gestion du temps, d'un planning ou d'un agenda, test sur la gestion du temps. Approfondissements et discussions de méthodologie.

► Maîtriser la synthèse écrite

Découvrir les catégories de textes et leur situation de communication. Comprendre les structures des textes. Techniques de résumé des idées.

► Construire, développer et mobiliser sa culture générale

La recherche d'informations : travail sur la transversalité. Les 9 piliers de la culture générale. Curiosité et diversité des sources : augmenter sa culture générale.

► Gérer son stress

Comprendre les causes et les effets du stress. Bon et mauvais stress. Découvrir et maîtriser les outils pour gérer son stress. S'en sortir dans un moment de stress.

► Travailler en équipe

Intérêt de la collaboration. Les règles de la gestion d'équipe. Savoir interagir et rebondir : écouter, reformuler, rebondir. Mises en situation par des tables rondes.

► S'appuyer sur la BU pour réussir ses études

Ce que les bibliothèques m'offrent : m'y retrouver, choisir ce qu'il me faut. Maîtriser les outils (base de données) pour améliorer mes résultats et développer la veille informationnelle.

► Apprendre plus efficacement avec le Mind-Mapping

Organiser visuellement ses idées : les principes du Mind Mapping. Théories et mise en pratique. Application à la prise de notes.

► Acquérir les techniques de lecture rapide

Découverte de sa vitesse de lecture. Techniques de lecture rapide. Exercices de mise en pratique.

► Gagner en confiance en soi

Connaître les sources de la confiance en soi. Mise en confiance par des outils adaptés à sa personnalité. Vivre plus sereinement son quotidien, son travail, ses études...

► Gérer des conflits

Comprendre les mécanismes des conflits pour mieux faire face à une situation personnelle, universitaire, familiale ou professionnelle conflictuelle. Savoir se positionner et trouver des solutions face à une tension.

► Découvrir, renforcer et employer son intelligence émotionnelle

Le mécanisme des émotions, la gestion des différentes émotions. Développer son intelligence émotionnelle et l'employer : études, concours, travail, vie personnelle...

► Travailler sa mémoire

Connaître le fonctionnement de la mémoire. Tester ses mémoires et mieux les utiliser. Augmenter sa capacité à retenir et améliorer ses apprentissages.

► Optimiser sa concentration

Mobiliser ses ressources mentales et physiques pour un objectif : Focaliser et concentrer. Le mythe du « multitasking » efficace, astuces et exercices pour faire abstraction des distractions : méditation, respiration, etc...

► Rebondir en cas d'échec

Noblesse et valeur(s) de l'échec. Causes et remèdes à l'échec. Outils pour faire de l'échec une réussite.

► Renforcer l'estime de soi

Avoir la bonne estime de soi. Les composantes de l'estime de soi. Astuces pour travailler son estime de soi au quotidien.

► Améliorer son orthographe

Gagner en crédibilité en limitant les fautes. Apprendre des astuces pour employer la bonne orthographe. Enrichir son vocabulaire et adapter son expression écrite.

► Se forger une opinion

Savoir appréhender les sources d'informations, construire un esprit critique argumenté, analyser des informations : infox ? (fake news).

► Construire un raisonnement éthique

Adapter son raisonnement à des problèmes éthiques. Comprendre son échelle de valeur et celles des autres. Mettre en place des outils pour résoudre une situation présentant des enjeux éthiques.

► Développer sa créativité

Imagination, créativité, création, inspiration : le monde de la créativité. Outils et astuces pour avoir et multiplier des idées.

► Retrouver le moral

Différencier moral, bonheur et joie ; Connaître les causes de variations du moral ; Savoir mettre en pratique des outils et techniques pour retrouver le moral.

INFOS ET CONTACT



<https://pole-reussite.univ-lyon3.fr>

✉ pole-reussite@univ-lyon3.fr

Toutes nos infos sur nos réseaux !



agence nationale de la cohésion des territoires

