

UEL - Stage coaching gestion du stress et confiance en soi



Composante
IUT Nord
Franche-Comté,
site Montbéliard



Langue(s)
d'enseignement
Français

Présentation

Dans une perspective de développement des soft skills demandée par les entreprises partenaires, l'UFR STGI souhaite proposer une UE libre de formation à la confiance en soi et à la gestion du stress en milieu professionnel.

Contenu :

- Apport théorique sur les états affectifs (anxiété, stress).
- Apport théorique sur les liens entre états affectifs et performances (conséquences de l'anxiété et du stress sur les rythmes biologiques et les performances comme l'apprentissage et la prise de parole en public).
- Travaux dirigés sur la reconnaissance des sources et signaux des agents stressants (réactions physiologiques, cognitives, émotionnelles et comportementales).
- Mise en application de la gestion du stress pour une amélioration de la performance (cohérence cardiaque, relaxation, méditation, sophrologie...).
- Apprentissage des techniques de prise de parole.
- Gestion des projections et pensées limitantes.
- Gestion du langage du corps.
- Gestion de la proxémie.

Objectifs

Via l'acquisition de connaissances sur le stress, les émotions, les techniques de gestion du stress, cette UE libre propose de

prendre conscience de son propre fonctionnement mais aussi de le comprendre. Ne plus subir le stress mais s'en faire un allié !

Savoir-faire et compétences

- Reconnaissance du bon et du mauvais stress.
- Gestion de ses émotions.
- Gestion du stress pour améliorer ses performances.
- Prise de parole en public avec aisance.
- Affirmation de soi dans les situations stressantes de la vie professionnelle.

Les + de la formation

Une UE libre en petit groupe dans une atmosphère bienveillante afin de gagner en assurance à son propre rythme au fur et à mesure des heures de formation.

Organisation

Contrôle des connaissances

- Assiduité et investissement lors de la journée.
- Présentation orale.

- Rendu d'un livrable.

Admission

Conditions d'admission

Inscription en Licence 2.

Modalités d'inscription

Inscription auprès de Mme Murielle RUFFIER.

Public cible

Licence 2.

Pré-requis obligatoires

Aucun

Et après

Insertion professionnelle

Compétences appréciées dans la sphère professionnelle.

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Murielle RUFFIER

✉ murielle.ruffier@univ-fcomte.fr

Programme

Organisation

La formation associe :

- Théorie : pédagogie active centrée sur les expériences et les connaissances des étudiants.
 - Pratique : pédagogie collective avec une mise en situation par des études de cas.
- 5 créneaux de 2h.