

# PROGRAMME DE FORMATION

## Coaching mental et résilience pour doctorants

### **PREREQUIS :**

Aucun prérequis spécifique. Cette formation est destinée à tous les doctorants cherchant à renforcer leur mental et à développer des compétences en résilience face aux défis de la recherche.

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION :**

- Comprendre l'importance de la résilience et du coaching mental pour surmonter les difficultés académiques.
- Apprendre à cultiver une attitude mentale positive face aux obstacles doctoraux.
- Développer des techniques concrètes pour gérer les périodes de doute, d'échec ou de surcharge.
- Acquérir des outils de gestion du stress mental et de maintien de la motivation à long terme.
- Élaborer un plan personnalisé de développement de la résilience pour renforcer la persévérance académique.

### **DUREE :**

7 heures (1 jour : 3h30 matin, 3h30 après-midi)

### **PUBLIC CONCERNE :**

- Doctorants en début, milieu ou fin de thèse, tous domaines confondus, souhaitant renforcer leur capacité à faire face aux défis académiques.
- Doctorants confrontés à des périodes de doute, de stress intense ou de découragement, cherchant à développer leur résilience.

### **MODALITES ET DELAIS D'ACCES :**

La formation est ouverte à l'inscription tout au long de l'année. Les délais moyens pour débuter la formation dépendent de la période à laquelle vous souhaitez vous former. Néanmoins, nous pourrions débuter votre formation au plus tard sous 15 jours ouvrés suite au premier contact (hors délai de rétractation). Nous vous invitons à nous contacter pour en savoir plus.

**TARIF :**

Sur devis personnalisé en fonction du nombre de participants et du format (présentiel ou distanciel).

**LIEU :**

Formation réalisable en distanciel (en ligne) ou en présentiel (dans vos locaux ou dans un espace dédié). Le choix du format sera discuté lors de l'inscription, en fonction des préférences des participants et des contraintes logistiques.

**MOYENS PEDAGOGIQUES :**

- Évaluation des besoins et du profil des participants.
- Alternance de contenus théoriques et pratiques.
- Études de cas, cas pratiques, mises en situation.
- Supports de cours remis aux stagiaires en format numérique, quelle que soit la modalité choisie.
- En distanciel : Utilisation d'outils de visioconférence interactifs (Zoom, Teams) avec partage d'écran et tableau blanc virtuel.
- En présentiel : Utilisation de supports pédagogiques imprimés, tableau blanc, et matériels de projection.

**MODALITES D'ÉVALUATION :**

- Une évaluation initiale est réalisée pour évaluer le niveau de départ.
- Une évaluation finale est réalisée pour valider les acquis.

**SUIVI DE L'EXECUTION :**

- Une convocation est remise aux stagiaires avant la formation
- Une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action est remise aux stagiaires après la formation
- Les supports de cours sont remis aux stagiaires en format numérique (distanciel) en format papier (présentiel).

**ACCESSIBILITE :**

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous vous invitons à nous contacter directement à l'adresse [ac-kervoelen@lexclass.fr](mailto:ac-kervoelen@lexclass.fr) , afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

## **CONTENUS DE LA FORMATION :**

### **Matin (3h30)**

1. **Introduction au coaching mental et à la résilience** (30 minutes)
  - Présentation des objectifs de la formation et tour de table pour identifier les situations où les participants ont ressenti des besoins de coaching mental et de résilience
  - Définition du coaching mental et de la résilience : importance de ces concepts dans le contexte doctoral
  - Exercice pratique : réflexion sur des situations de découragement ou de stress rencontrées au cours de la thèse
  
2. **Les fondements de la résilience académique** (1h30)
  - Analyse des mécanismes de résilience dans un environnement académique
  - Comment développer une attitude mentale positive face aux défis doctoraux : acceptation des échecs, gestion des critiques, et rebondir après un revers
  - Atelier pratique : études de cas sur des situations de blocage académique et discussion de stratégies de résilience
  
3. **Techniques de gestion des périodes de doute et d'échec** (1h30)
  - Identification des déclencheurs du doute et de l'échec dans le parcours doctoral (procrastination, pression, isolement)
  - Techniques de gestion des émotions négatives (frustration, anxiété, peur de l'échec) et de réorientation des pensées négatives vers des solutions constructives
  - Exercice pratique : mise en place d'une stratégie de gestion de l'échec dans une situation hypothétique

---

### **Après-midi (3h30)**

4. **Coaching mental : maintien de la motivation et gestion du stress** (2h)
  - Principes du coaching mental appliqués au contexte doctoral : comment rester motivé à long terme malgré les difficultés
  - Stratégies pour surmonter les moments de découragement : visualisation des réussites futures, auto-affirmation, gestion des attentes
  - Techniques pour gérer la surcharge mentale et éviter le burn-out doctoral
  - Atelier pratique : création d'un plan de motivation personnel adapté aux périodes de doute et de stress

5. **Développer sa résilience pour surmonter les obstacles doctoraux** (1h30)
  - Stratégies pour renforcer la persévérance et la résilience : mise en place de routines productives, gestion des conflits avec le directeur de thèse ou les collègues, etc
  - Outils pour cultiver un mental fort et adaptable face aux imprévus et aux échecs récurrents
  - Exercice final : élaboration d'un plan personnalisé de développement de la résilience, avec des objectifs à court, moyen, et long terme
  
6. **Clôture et planification personnalisée** (30 minutes)
  - Synthèse des enseignements et des stratégies développées au cours de la journée
  - Élaboration d'un plan d'action individuel pour intégrer le coaching mental et la résilience dans le quotidien doctoral
  - Session de questions-réponses pour aborder les préoccupations spécifiques des participants

---

**Bilan et Évaluation finale (30 minutes)**