

PROGRAMME DE FORMATION

Gestion du stress et des émotions dans la recherche doctorale

PREREQUIS :

Aucun prérequis spécifique. Cette formation est adaptée à tous les doctorants, quels que soient leur domaine de recherche et leur niveau d'avancement.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre les mécanismes du stress et des émotions dans le contexte doctoral.
- Développer des stratégies de gestion du stress adaptées aux exigences académiques.
- Apprendre à réguler les émotions pour maintenir un équilibre personnel et professionnel.
- S'outiller avec des techniques concrètes de relaxation et de gestion des moments de pression.
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour intégrer durablement la gestion des émotions dans le quotidien doctoral.

DUREE :

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

PUBLIC CONCERNE :

- Doctorants en début, milieu ou fin de thèse, tous domaines confondus, confrontés à des niveaux de stress élevés.
- Doctorants souhaitant mieux gérer leurs émotions face aux exigences de la recherche.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES :

La formation est ouverte à l'inscription tout au long de l'année.

Les délais moyens pour débiter la formation dépendent de la période à laquelle vous souhaitez vous former. Néanmoins, nous pourrions débiter 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'EVALUATION :

- 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 , afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

CONTENUS DE LA FORMATION :

Matin (3h30)

1. **Introduction à la gestion du stress et des émotions** (30 minutes)
 - Présentation des objectifs de la formation et tour de table pour identifier les sources de stress et d'émotions des participants
 - Définition du stress académique et des émotions dans le cadre de la recherche doctorale
 - Exercice pratique : identification des principales sources de stress dans le parcours doctoral de chaque participant

 2. **Comprendre les mécanismes du stress** (1h30)
 - Explication des processus physiologiques et psychologiques du stress
 - Identification des déclencheurs du stress dans le cadre de la thèse : pression des délais, relations avec le directeur de thèse, isolement académique, etc
 - Exercice pratique : auto-évaluation du niveau de stress et analyse des déclencheurs personnels

 3. **Techniques de gestion du stress adaptées à la recherche doctorale** (1h30)
 - Introduction à différentes techniques de gestion du stress : méthodes de relaxation, méditation, respiration profonde, cohérence cardiaque
 - Stratégies pour maintenir une concentration et une productivité élevées malgré la pression
 - Atelier pratique : mise en place d'une routine quotidienne de gestion du stress.
-

Après-midi (3h30)

4. **Gestion des émotions dans un environnement académique exigeant** (2h)
 - Différencier les émotions négatives (frustration, colère, découragement) et positives (motivation, enthousiasme) dans le cadre de la recherche
 - Techniques de régulation émotionnelle pour gérer la frustration liée aux échecs ou aux retards académiques
 - Exercice pratique : analyse des émotions face à des scénarios doctoraux typiques et mise en œuvre de stratégies de régulation émotionnelle

5. **Stratégies pour maintenir l'équilibre émotionnel à long terme** (1h30)
 - Techniques pour renforcer la résilience face aux défis doctoraux
 - Importance du soutien social : comment solliciter et maintenir des relations académiques et personnelles positives

- Mise en place d'une approche proactive pour identifier les moments de fatigue mentale et y répondre efficacement
- Exercice final : élaboration d'un plan d'action personnalisé pour la gestion des émotions sur les 6 prochains mois

6. Clôture et planification personnalisée (30 minutes)

- Synthèse des apprentissages et des stratégies développées au cours de la journée
- Élaboration d'un plan d'action individuel pour intégrer durablement la gestion du stress et des émotions dans le quotidien doctoral
- Session de questions-réponses pour aborder les préoccupations spécifiques des participants

Bilan et Évaluation finale (30 minutes)