

PROGRAMME DE FORMATION

Planification stratégique pour un doctorat réussi

PREREQUIS :

Aucun prérequis spécifique. Cette formation s'adresse à tout doctorant souhaitant structurer et optimiser la gestion de son projet de thèse.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Acquérir une méthodologie rigoureuse de planification stratégique adaptée au parcours doctoral.
- Savoir identifier les étapes critiques du projet de thèse et planifier efficacement leur réalisation.
- Maîtriser la gestion du temps et des priorités dans un contexte académique exigeant.
- Développer des compétences en gestion du stress et en intelligence émotionnelle pour faire face aux obstacles personnels et académiques.
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour structurer les 6 à 12 mois à venir.

DUREE :

1 jour (7 heures – 3h30 le matin / 3h30 l'après-midi)

PUBLIC CONCERNE :

- Doctorants en début, milieu ou fin de thèse, tous domaines confondus, souhaitant mieux structurer leur projet doctoral.
- Doctorants éprouvant des difficultés à gérer leur temps et les priorités, ou cherchant à anticiper les défis.

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'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)

Introduction à la planification stratégique pour un doctorat réussi (30 minutes)

- Présentation des objectifs de la formation et tour de table pour identifier les attentes des participants
- Définition de la planification stratégique dans le contexte doctoral : pourquoi est-elle cruciale à chaque étape de la thèse ?
- Exercice pratique : identification des objectifs à court, moyen et long terme

Cartographie du projet doctoral (1h30)

- Analyse des grandes étapes du parcours doctoral : de l'inscription au dépôt de la thèse.
- Identification des étapes critiques : revue de littérature, validation du projet, rédaction des chapitres, publications, présentation en colloques, etc.
- Techniques pour diviser un projet complexe en étapes gérables.
- Exercice pratique : Élaboration d'une carte mentale de son propre projet doctoral avec les principales étapes et jalons.

Gestion du temps et des priorités (1h30)

- Introduction aux techniques de gestion du temps (méthode GTD, méthode Pomodoro, etc.) adaptées au travail de recherche
- Comment prioriser les tâches académiques tout en maintenant un équilibre avec les autres engagements (enseignements, publications, vie personnelle) ?
- Atelier : Création d'un emploi du temps type pour un mois de travail doctoral

Après-midi (3h30)

Surmonter les obstacles personnels et académiques (2h)

- Identifier les principaux obstacles rencontrés lors d'un doctorat : procrastination, solitude académique, surmenage, gestion des relations avec le directeur de thèse, etc.
- Stratégies d'adaptation et de résilience face aux difficultés académiques
- Atelier pratique : études de cas sur les obstacles courants et échanges de solutions entre participants
- Introduction à la gestion du stress et à l'intelligence émotionnelle : comment rester motivé et surmonter les périodes de doute ?
- Techniques pour maintenir une dynamique positive : relaxation, méditation, techniques de respiration
- Exercice : élaboration d'un plan d'action personnel pour gérer le stress et anticiper les périodes de crise

Optimisation des ressources personnelles et académiques (1h30)

- Utilisation optimale des ressources disponibles : bibliothèques, bases de données, réseaux académiques, conférences, etc
- Techniques pour trouver et maintenir des financements, bourses, et soutiens institutionnels
- Outils de veille académique : comment suivre les avancées dans son domaine en restant à jour sans se noyer sous l'information
- Exercice final : élaboration d'un plan d'action pour les six prochains mois incluant une gestion équilibrée des ressources, du temps et des priorités

Clôture et planification personnalisée (30 minutes)

- Synthèse des apprentissages de la journée
- Élaboration d'un plan d'action détaillé à mettre en place dès la fin de la formation
- Session de questions-réponses pour répondre aux dernières interrogations des participants

Bilan et évaluation finale (30 minutes)