PÔLE RÉUSSITE

Formations gratuites

Pour tous les étudiants de l'Université de Lyon



21 Modules au choix;
Catalogue de formations professionnelles;
Outils et méthodes interactives et ludiques;
Possibilité de valider ses compétences grâce au certificat soft skills

Inscrivez-vous à notre liste de diffusion
pour être informé des prochaines sessions !

En savoir plus sur le ***pôle réussite***

Gratuit **3 heures** par module

Le certificat SOFT SKILLS

Objectifs ?

Mettre en avant des compétences tant méthodologiques qu'en matière de développement personnel **grâce à des badges numériques et un certificat.**

Comment ?

- Envoyer un mail pour s'inscrire gratuitement
- Réaliser **au moins 4 modules** sur une ou plusieurs années,
- **Valider** pour chaque module, **un QCM sur Moodle***
- Passer l'**examen final** du certificat.

**Moodle : Plateforme pédagogique en ligne*

En savoir plus sur le certificat :

SAVOIR-ÊTRE PROFESSIONNELS

softskills@univ-lyon3.fr

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

UNIVERSITÉ LYON 3
JEAN MOULIN

Les modules étudiants

► 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. 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. Maitriser 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
Connaitre 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.

Vidéos pédagogiques
format court, accès libre et gratuit

***+ D'infos** sur nos réseaux :*
pole_reussite

INFOS ET CONTACT

https://**pole-reussite.univ-lyon3.fr**
pole-reussite@univ-lyon3.fr

UNIVERSITÉ LYON 3 JEAN MOULIN

***avec le soutien du ministère chargé de la ville**