

- Faculté des sciences économiques
- www.unine.ch/seco

## Le self-management (5PT2067)

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
<b>Master en psychologie, orientation psychologie du travail et des organisations</b>	<b>Séminaire: 2 ph</b>	<b>cont. continu</b>	<b>3</b>

ph=période hebdomadaire, pg=période globale, j=jour, dj=demi-jour, h=heure, min=minute

### Période d'enseignement:

- Semestre Printemps

### Equipe enseignante:

Dr. Mauro Minelli  
Institut de Psychologie du Travail et des Organisations  
Rue Emile-Argand 11,  
CH-2000 NEUCHÂTEL  
&#61479;+41 32 718 13 90 - &#61482; mauro.minelli@unine.ch

N.N. Assistante  
Institut de Psychologie du travail et des organisations  
Rue Emile-Argand 11,  
CH-2000 NEUCHÂTEL

### Objectifs:

Celui qui désire manier l'art délicat de l'auto-motivation doit en avoir quelques notions et en avoir lui-même fait l'expérience. Nous appelons cette capacité « compétence de self-management ».

Le Zürcher Ressourcen Modell (sous sa forme abrégée : ZRM), développé par Maja Storch et Frank Krause à l'Université de Zurich, nous offre une méthode pour développer de manière ciblée l'auto-management et la capacité d'action personnelle.

Ce séminaire donne un aperçu sur la méthode ZRM et sur les différentes approches théoriques concernant la motivation ainsi que l'opportunité d'appliquer la méthode à une situation personnelle.

Dans ce séminaire, les étudiant-e-s :

- disposent d'un aperçu de la méthode et connaissent les théories de base qui servent à l'approche
- sont capables d'appliquer la méthode « ZRM » à un propre projet (e.g. comment s'auto-motiver pour le mémoire)
- reçoivent une « realistic ZRM-Preview » à l'aide de workshops tenus avec des cadres comme participants ou approfondissent la théorie à l'aide d'un travail de littérature

### Contenu:

Le déroulement du séminaire se base sur le modèle Rubicon. Le modèle de processus Rubicon décrit comment mettre un objectif d'action en œuvre.

Il donne une vue d'ensemble sur les phases de maturation que doit traverser un désir ou un besoin après être parvenu à la surface de la conscience avant que la personne concernée soit suffisamment motivée et activée pour pouvoir poursuivre ce désir de toute sa volonté et pour le transformer enfin activement en action concrète. La notion de Rubicon a été choisie en référence à un événement relaté à propos de Jules César. En l'an 49 avant Jésus Christ, celui-ci avait annoncé par les mots « alea iacta est » (en latin : les dés sont jetés, c'est-à-dire la décision de passer le fleuve Rubicon avec les soldats). A cette époque, la traversée du Rubicon vers le sud avec une armée équivalait à une déclaration de guerre contre Rome. César avait réfléchi pendant quelque temps, se demandant s'il voulait vraiment prendre ce risque et conquérir Rome. En traversant le fleuve, il avait conscience des risques qu'il prenait, car il savait qu'à partir de cet instant, il ne pouvait plus faire marche arrière. Il a finalement conquis toute l'Italie avec son armée.

Le séminaire est structuré en cinq étapes

1.étape : du besoin au motif

Dans un premier temps, un besoin prend forme, un désir qui est alors en partie relativement imprécis, peu clair et encore difficile à bien cerner. Ces désirs et besoins peuvent présenter les formes et les contenus les plus divers

- Faculté des sciences économiques
- [www.unine.ch/seco](http://www.unine.ch/seco)

## **Le self-management (5PT2067)**

:mieux coordonner la vie privée et la vie professionnelle, diminuer la sensation de stress dans le travail, le besoin de modifier son comportement.

2.étape : du motif à l'intention

Dès que le désir ou le besoin est clairement défini, la psychologie parle alors de motif. Les personnes impliquées dans un tel processus désirent souvent être plus calmes, ne pas

se laisser mettre sous pression de l'environnement professionnel, communiquer plus clairement.

Pour ne pas rester aux bonnes résolutions – en prenez-vous au Nouvel An ?

– il est nécessaire de former une intention à partir de ce motif.

3.étape : de l'intention à la préparation précédant l'action

Le Rubicon est alors traversé et la mise en balance du pour et contre laisse la place à une « volonté » claire, liée à un sentiment positif d'une grande intensité.

Pour que ce développement reste stable aussi à long terme, les mesures les plus diverses sont prises et différentes situations planifiées pendant la phase de préparation précédant l'action.

4.étape: utiliser les ressources personnelles

C'est dans la 4ème étape où les préparatifs du nouveau comportement seront mis en oeuvre.

5.étape : intégration et transfert

L'intégration et l'automatisation du nouveau comportement constitue l'étape finale.

Les étudiant-e-s appliquent la méthode à un projet personnel. A l'aide de la littérature choisie, ils approfondissent en groupe un thème spécifique concernant la méthode « ZRM ».

Les tâches des étudiant-e-s

-lire les articles de la liste « littérature préparatoire »

-écrire un travail en étapes sur le propre projet

-approfondir différentes théories

### **Forme de l'évaluation:**

contrôles continus : rapports, présentations, contrôles de connaissances

session de rattrapage: examen oral de 30 minutes

### **Documentation:**

Une liste de lectures obligatoires sera communiquées au début du cours; site Claroline

### **Forme de l'enseignement:**

Séminaire bloc de demi-journées ; dates à définir

Présence obligatoire à toutes les séances