

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

## Le Self-Management (3PS2035)

| 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> | Voir ci-dessous | 3            |

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, professeur associé

### Contenu

Voir la rubrique objectifs.

### Forme de l'évaluation

Contrôle continu noté: rapports, présentations, contrôles de connaissances  
Examen de rattrapage oral de 30 minutes, 26 mai 2020, à partir de 08h00

### Documentation

Une liste de lectures obligatoires sera communiquée à la session d'introduction

### Pré-requis

Session d'introduction obligatoire

Une session d'introduction aura lieu mardi, 3 décembre 2020 de 11h00-11h45, Bâtiment principal, Av. du 1er mars, salle D65. La présence est obligatoire pour ceux qui veulent suivre le séminaire.

### Forme de l'enseignement

Session d'introduction obligatoire

Une session d'introduction aura lieu mardi, 3 décembre de 11h00-11h45, Bâtiment principal, Av. du 1er mars, salle D65. La présence est obligatoire pour ceux qui veulent suivre le séminaire.

### Dates

- Session d'information : mardi, 3 décembre 2019, 11h00 – 11h45
- Session 1 : mardi, 18 février 2020
- Entretien de débriefing : mardi, 18 février 2020, après-midi
- Session 2 : mardi, 25 février 2020
- Session 3 : mardi, 3 mars 2020
- Session 4 : mardi, 10 mars 2020
- Session 5 : mardi, 17 mars 2020
- Séminaire pratique (MAS) jeudi et vendredi, 19 et 20 mars, à l'université de Neuchâtel
- Session 6 : mardi, 24 mars 2020
- Session 7 : mardi, 21 avril 2020
- Séminaire pratique (effex) : le séminaire se tiendra le jeudi 23 avril (journée) et vendredi 24 avril jusqu'à midi à Jongny au centre de formation de la Coop

### Caractéristiques

- 3 crédits ECTS
- Séminaire en blocs de demi-journées
- Semestre printemps
- Nombre de participants limité
- Présence obligatoire à toutes les séances

### Objectifs d'apprentissage

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

### **Le Self-Management (3PS2035)**

Au terme de la formation l'étudiant-e doit être capable de :

- Définir un cadre optimal pour la mise en pratique suite à un entretien préliminaire
- Associer la théorie à la pratique en animant des travaux de groupes dans le cadre des séminaires avec des professionnels
- Préciser son profil de motivation (conscient et inconscient) en complétant un questionnaire avant le séminaire
- Reproduire des éléments de training mental pour renforcer le transfert des acquis dans la pratique
- Distinguer grâce à ces expériences et avec l'aide "d'objectifs-devises" (une nouvelle manière de formuler les objectifs en intégrant les aspects inconscients) une gestion des actions avec d'avantage de précision et d'enthousiasme
- Identifier des processus de motivation "en live" au début du séminaire, en expérimentant sur sa propre personne de quelle manière les processus conscients et inconscients influencent nos intentions et nos actions

#### **Compétences transférables**

- Appliquer ses connaissances à des situations concrètes