

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

### Séminaire appliqué: Self-management (3PS2064)

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
<b>Master en psychologie, orientation psychologie du travail et des organisations</b>	<b>Séminaire: 4 ph</b>	Voir ci-dessous	6

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

#### Période d'enseignement:

- Semestre Printemps

#### Equipe enseignante

Prof. tit. Mauro Minelli  
Institut de psychologie du travail et des organisations  
Rue Emile-Argand 11  
2000 Neuchâtel  
[mauro.minelli@unine.ch](mailto:mauro.minelli@unine.ch)

#### Contenu

**ATTENTION** : vous devez impérativement vous inscrire auprès du secrétariat de l'IPTO via un lien Qualtrics qui sera transmis aux étudiant-e-s mardi 19 septembre. L'unique période d'inscription sera ouverte du mardi 19 septembre à midi jusqu'au mercredi 20 septembre midi. Toute inscription hors délai ne sera pas prise en considération.

Lorsque vous êtes en possession de votre log in @unine.ch, n'oubliez pas de vous inscrire sur IS-Academia !

Le nombre de places est limité et la priorité sera donnée aux étudiant.e.s du MsPsyTO de l'IPTO.

**ATTENTION** : voir également la rubrique "forme de l'enseignement" DATES particulières!

#### Cadre :

Ce séminaire s'inscrit dans le cadre de ces projets universitaires qui jettent des ponts entre recherche académique et application pratique. Durant le semestre de printemps, les étudiants acquièrent des bases théoriques du Self-Management leur permettant ensuite une mise en pratique dans le cadre d'un projet personnel. La formation se conclut par une expérience concrète avec des praticiens issus du monde du travail avec des cadres dirigeants du monde du travail dans le cadre d'une formation organisée par *impatto* sa.

#### Contenus et objectifs

Le séminaire reprend notamment des aspects de la théorie de la personnalité de Julius Kuhl, de l'Université d'Osnabrück, et s'appuie sur des éléments méthodologiques du « Modèle de ressources zurichoises » (ZRM), développé par Maja Storch et Frank Krause. Thèmes spécifiques : l'approche fonctionnelle de la théorie de l'interaction des systèmes de personnalité (PSI) ; le « Conative Cycle » et ses étapes ; la méthode ZRM et le travail avec des images et ses « objectifs-devises » ; les intentions d'implémentation, une stratégie d'autorégulation développée par Peter Gollwitzer, Université de Konstanz.

#### Les étudiant-e-s:

- ont l'opportunité de dresser leur profil de motivation (conscient et inconscient) avant le début du séminaire en complétant un questionnaire. Un entretien préliminaire permet ensuite d'aborder leur situation individuelle et de créer ainsi un cadre optimal pour leur mise en pratique ;
- découvrent des processus de motivation « en live » au début du séminaire, en expérimentant sur leur propre personne de quelle manière les processus conscients et inconscients influencent nos intentions et nos actions ;
- apprennent, grâce à ces expériences et avec l'aide d'« objectifs-devises » – une nouvelle manière de formuler des objectifs en intégrant les aspects inconscients –, à gérer des actions avec davantage de précision et d'enthousiasme ;
- acquièrent des éléments de training mental pour renforcer le transfert des acquis dans la pratique.
- sont en mesure d'animer des travaux de groupes dans le cadre des séminaire avec des professionnels

#### Forme de l'évaluation

Contrôle continu noté : rapports, présentations, contrôles de connaissances  
Examen de rattrapage oral de 30 minutes

#### Modalités de rattrapage

Examen de rattrapage oral de 30 minutes

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

## **Séminaire appliqué: Self-management (3PS2064)**

### **Documentation**

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

### **Pré-requis**

Bachelor en psychologie

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

Session d'introduction OBLIGATOIRE

Une session d'introduction aura lieu mardi, 5 décembre de 11h30-12h30, Bâtiment principal, Av. du 1er mars, salle D65. La présence est obligatoire pour ceux qui veulent suivre le séminaire.

Dates:

Session d'information : mardi, 5 décembre 2023, 11h30 – 12h30, obligatoire

Session 1 : mardi, 13 février 2024, 8h45 – 11h45 (attention : une semaine avant la rentrée)

Session 2 : mardi, 20 février 2024

Session 3 : débriefing test : lundi/mardi, 26 /27 février 2024, (@ impatto sa ou via « Teams », 45 minutes/étudiant(e)s)

Session 4 : mardi, 5 mars 2024

Session 5 : mardi, 12 mars 2024, entretiens avec les professionnels, en ligne

Session 6 : mardi, 19 mars 2024

Session 7 : mardi, 26 mars 2024

Session 8 : mardi, 9 avril 2024

Séminaire pratique : jeudi 25 et vendredi 26 avril 2024, à l'hôtel Préalpina, Chexbres

Caractéristiques :

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

### **Objectifs d'apprentissage**

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

- Reproduire des éléments de training mental pour renforcer le transfert des acquis dans la pratique
- 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
- 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
- Définir un cadre optimal pour la mise en pratique suite à un entretien préliminaire

### **Compétences transférables**

- Appliquer ses connaissances à des situations concrètes