

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

Séminaire appliqué: Self-management (3PS2064)

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
Master en psychologie, orientation psychologie du travail et des organisations	Séminaire: 4 ph	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

Contenu

ATTENTION : vous devez impérativement vous inscrire auprès du secrétariat de l'IPTO via un lien Qualtrics qui sera transmis aux étudiant-e-s lundi 15 septembre. L'unique période d'inscription sera ouverte du lundi 15 septembre à midi jusqu'au mercredi 17 septembre à 8 heure. 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

Séminaire appliqué: Self-management (3PS2064)

Documentation

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

Pré-requis

Bachelor en psychologie

ATTENTION : vous devez impérativement vous inscrire auprès du secrétariat de l'IPTO via un lien Qualtrics qui sera transmis aux étudiant-e-s de l'IPTO lundi 15 septembre. L'unique période d'inscription sera ouverte du lundi 15 septembre à midi jusqu'au mercredi 17 septembre à 9 heures. 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!

Forme de l'enseignement

Session d'introduction OBLIGATOIRE

Une session d'introduction aura lieu mardi, 2 décembre de 11h15-12h30, Bâtiment principal, Av. du 1er mars, salle D62. La présence est obligatoire pour les personnes qui auront reçu une confirmation d'inscription au séminaire.

Dates:

Session d'information : mardi, 2 décembre 2025, 11h15 – 12h30, obligatoire

Session 1 : mardi, 10 février 2026, 8h45 – 11h45 (ATTENTION : une semaine avant la rentrée)

Session 2 : mardi, 17 février 2026

Session 3 : mardi 24 février 2026 (en ligne)

Session 4 : mardi, 3 mars 2026 (en ligne)

Session 5 : mardi, 10 mars 2026

Session 6 : mardi, 17 mars 2026

Session 7 : mardi, 24 mars 2026

Session 8 : mardi, 28 avril 2026

Séminaire pratique : jeudi 7 et vendredi 8 mai 2026, à l'hôtel Préalpina, Chexbres

Caractéristiques :

- 6 crédits ECTS
- Séminaire en blocs de demi-journées + résidentiel de 2 jours
- Semestre printemps
- Nombre de participant-e-s 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
- 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
- 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
- Définir un cadre optimal pour la mise en pratique suite à un entretien préliminaire

Compétences transférables

- Appliquer ses connaissances à des situations concrètes