

- 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,
CH-2000 Neuchâtel
T +41 31 511 54 80; 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 14 septembre. L'unique période d'inscription sera ouverte du lundi 14 septembre à midi jusqu'au mardi 15 septembre à minuit. 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 séminaires avec des professionnels.

Forme de l'évaluation

Contrôle continu noté : rapports, présentations, contrôles de connaissances et évaluations aléatoires portant sur le contenu des lectures obligatoires.

Ces lectures obligatoires sont essentielles au bon déroulement du séminaire. La matière n'est pas répétée en cours mais approfondie. Il faut avoir lu et être prêt-e à poser des questions.

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

Séminaire appliqué: Self-management (3PS2064)

Modalités de rattrapage

Lorsque le résultat obtenu à la première tentative ne mène pas à l'obtention des crédits ECTS : Examen oral de 30 minutes.

L'étudiant-e qui doit se présenter à un rattrapage s'inscrit à l'évaluation lors d'une session ultérieure. L'oral de rattrapage est ensuite planifié entre la fin de la période d'inscription aux examens et le début de la session d'examens concernée. L'étudiant-e est tenu de contacter l'enseignant pour définir la date de l'oral de rattrapage.

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 lundi 14 septembre. L'unique période d'inscription sera ouverte du lundi 14 septembre à midi jusqu'au mardi 15 septembre à minuit. 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!

Ce séminaire vaut 6 ECTS, cela équivaut à 180 heures de travail.

Il comporte des lectures obligatoires avec contrôles continus portant sur les lectures. Ces lectures obligatoires sont essentielles au bon déroulement du séminaire. La matière n'est pas répétée en cours mais approfondie. Il faut avoir lu et être prêt-e à poser des questions.

Forme de l'enseignement

Session d'introduction OBLIGATOIRE

Une session d'introduction aura lieu mardi, 1er décembre de 11h-12h, Bâtiment principal, Av. du 1er mars, salle D62+65. La présence est obligatoire pour les personnes qui auront reçu une confirmation d'inscription au séminaire.

Dates:

Session d'information : mardi, 1er décembre 2025, 11h – 12h, obligatoire

Session 1 : mardi, 16 février 2027, 8h30 – 12h (ATTENTION : une semaine avant la rentrée), salle D62

Session 2 : mardi, 23 février 2027

Session 3 : mardi, 2 mars 2027 (en ligne)

Session 4 : mardi, 9 mars 2027 (en ligne)

Session 5 : mardi, 16 mars 2027

Session 6 : mardi, 23 mars 2027

Session 7 : mardi, 30 mars 2027

Session 8 : mardi, 27 avril 2027

Séminaire pratique : jeudi 29 et vendredi 30 avril 2027, à l'hôtel Préalpina, Chexbres

Caractéristiques :

- 6 crédits ECTS = 180 heures de travail !
- Séance d'introduction obligatoire le 1er décembre 2026
- 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

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

Séminaire appliqué: Self-management (3PS2064)

- 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