

BIEN VIVRE SON DOCTORAT

■ PUBLIC CIBLE

Doctorants en première année

■ PRÉREQUIS

Aucun prérequis

■ MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée : Atelier d'une demi-journée à une journée

Modalités : En présentiel ou en distanciel, de 6 à 15 participants

■ MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Atelier interactif qui alterne :

- Apports d'informations, de méthodes et de concepts
- Exercices pratiques et mises en situation
- Échanges et conseils du formateur

■ EVALUATION & SUIVI

- Exercices pratiques avec feedback immédiat ou questionnaire d'évaluation des compétences opérationnelles
- Questionnaire de satisfaction

■ PROGRAMME

Réussir son intégration

- Connaître son environnement
- Se familiariser avec les rôles et les attentes des différents acteurs du doctorat : le doctorant, le directeur de thèse/l'encadrant, l'école doctorale...
- Réussir son doctorat

Conduire son projet doctoral

- Adopter une attitude professionnelle et devenir autonome
- Communiquer avec souplesse et assertivité : bonne pratique de communication en milieu professionnel, savoir formuler une demande - Mise en pratique
- S'organiser

Prendre soin de soi

- Définition du stress, les différentes manifestations du stress
- Reconnaître ses besoins : savoir les identifier pour mieux les respecter

■ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Appréhender son environnement pour réussir son intégration
- Développer des bonnes pratiques d'organisation et de communication
- Mieux se connaître pour prendre soin de soi



Le doctorat est un marathon. Une bonne gestion des premiers kilomètres est un gage de réussite ! Pour le nouveau doctorant, bien comprendre son environnement, ses objectifs, le rôle et les attentes des différentes parties prenantes facilitera son intégration. La mise en place de bonnes pratiques de communication et d'organisation lui permettra aussi de vivre son doctorat sereinement, de surmonter les moments difficiles et de préparer sa poursuite de carrière.