



Gestion du stress et du temps face aux enjeux du

Doctorat

Texte d'accroche : Durant le parcours doctoral différents facteurs sont générateurs de stress. A la fin de cette formation vous aurez un plan d'actions pour éviter la procrastination et être plus efficace dans votre travail de thèse. Cette formation vous propose des outils et des applications concrètes pour atteindre un équilibre émotionnel et gérer votre stress.

Mots clés : Gestion du stress, gestion du temps

Durée totale de la formation (heures) : 7h

Organisation des séances (durée, horaires etc.) : 1 journée de formation. Un travail préparatoire vous est demandé et servira de base pour la formation (cf. ci programme détaillé).

Mode de formation : présentiel

Nombre de participants : De 5 à 15 personnes

Niveau (fondamental, intermédiaire ou avancé) : Fondamental

Programme détaillé :

1. Travail préparatoire

Recueillir et noter le temps passé dans les différentes sphères de vies

- Travail de recherche de la thèse : bibliographie, expérimentation, rédaction de la thèse...
- Activités scientifiques : conférences, articles, communication scientifique...
- Préparation au projet personnel et à l'insertion professionnelle
- Vie privée : activités physiques, culturelles, sociales, sommeil, alimentation, respiration/méditation

2. Bilan personnel : faire une pause

Constitution d'une cartographie du moi professionnel et personnel à partir du travail préparatoire

Autodiagnostic

- Vérifier « l'alignement » entre ses valeurs et ce qui est fait au quotidien pour éviter l'épuisement professionnel
- Faire le point sur ses talents et ses croyances aidantes
- Faire le point sur ses pilotes inconscients et croyances « limitantes »

3. Comment trouver l'équilibre entre les différentes sphères de vie

- Transformer ses croyances négatives en actions positives



- Gérer ses peurs et ses doutes
 - Mise en place de routines pour maintenir une bonne hygiène de vie (corps et mental)
 - Atteindre l'équilibre émotionnel et cognitif
 - Équilibrer son quotidien (vie professionnelle, familiale, sociale, développement personnel)
 - Tenir compte de sa chronobiologie (sommeil, alimentation...)
4. Gestion du temps et organisation
- Se fixer des objectifs professionnels et privés
 - Découper en étape (« technique Pomodoro »)
 - Mind mapping des tâches
 - Établir le tableau des priorités
 - Retro-planning et Gantt
 - Listes journalières et hebdomadaires
 - Agenda
5. Gérer son stress face à l'environnement du doctorant
- Les bienfaits du lâcher prise : se détendre, moins se fatiguer, mieux dormir, assurer le quotidien malgré la thèse
 - Agir en pleine conscience
 - Cohérence cardiaque, méditation, respiration
 - Exercice : séance de méditation en 3 minutes (Christophe André)
 - Activités physiques et artistiques (musique...)
 - Prendre du temps pour soi et déculpabiliser
 - Se faire confiance
 - Les petits plaisirs
6. Exercice pratique
- A partir du travail préparatoire, identifier les différents domaines de vie
 - Vérifier l'équilibre et noter le niveau de satisfaction
 - Élaboration d'un plan d'action

Compétences acquises à l'issue de la formation :

- Concilier les exigences de la thèse avec les exigences scientifiques
- Concilier son projet professionnel et la préparation de son insertion professionnelle avec son travail de thèse
- Trouver l'équilibre entre vie personnelle et son travail de thèse
- Gérer son stress et son temps pendant sa thèse

Méthode pédagogique :

- Présentation interactive utilisant des outils innovants (Wooclap) permettant l'intégration des questions des doctorants à la présentation pour favoriser l'interaction indispensable aux échanges.
- Partage d'expériences des doctorants et du formateur
- Présentation d'extrait vidéo pour illustrer les concepts
- Partage des références bibliographiques (via Zotero)

