

softskills



FORMATION INITIATION AUX SAVOIR-ÊTRE PROFESSIONNELS



Lyon 1



UNIVERSITÉ
JEAN MONNET
SAINT-ÉTIENNE

PRÉSENTATION

Nombre de personnes se sont déjà retrouvées dans des situations de stress, à se demander si leur prestation orale avait été convaincante, ou encore à avoir du mal à se situer dans le cadre d'un travail d'équipe, au cours de leur formation ou de leur parcours professionnel.

De plus, une majorité d'employeurs considère que le diplôme n'est pas un critère essentiel pour le choix d'un candidat*. Interrogés sur les compétences comportementales qu'ils attendent, ils plébiscitent la capacité d'adaptation (94 %), la capacité à travailler en équipe (90 %) et la capacité à gérer le stress (62 %). De plus, 57 % des recruteurs regardent de façon prioritaire les compétences

comportementales indiquées dans un CV. Il est donc important de penser à les indiquer, voire de les développer.

Ainsi, travailler le plus tôt possible certaines compétences comportementales et connaître quelques règles de base du travail de groupe représente un atout indéniable afin de progresser dans le cadre d'une formation à l'université et, plus tard, au sein d'une entreprise et d'une administration.

Selon une enquête réalisée en 2018 par Pôle emploi et portant sur les « Compétences attendues par les employeurs ».

Trois établissements de l'Université de Lyon - l'Université Claude Bernard Lyon 1, l'Université Jean Moulin Lyon 3 (porteuse de cette initiative via son Pôle Réussite) et l'Université Jean Monnet- proposent une formation afin de fournir à leurs étudiants les outils pour :

- Apprendre à travailler en équipe, tenir compte des attitudes et des réactions des autres ;
- Apprendre à gérer son stress ;
- S'exprimer plus clairement, de manière à être mieux compris de tous ;
- Comprendre les règles de base qui régissent le travail en groupe.

FORMAT 12h

La formation inclut quatre modules indépendants. D'une durée de trois heures chacun, ils sont proposés en présentiel au semestre pair. La validation de chaque module permet d'obtenir un badge numérique attestant de l'acquisition de compétences précisées dans le programme détaillé de la formation.

Lors de l'inscription à la formation, un accès à la plateforme Moodle sera communiqué afin d'accéder aux contenus, de renseigner les évaluations et de suivre sa progression.

Modules de la formation :

- Intelligence émotionnelle ;
- Gestion du stress ;
- Communication orale ;
- Travail en équipe.

PROGRAMME



Module « Intelligence émotionnelle »

Ce module permet de se familiariser avec l'intelligence émotionnelle (perception et compréhension) et de s'initier à l'utilisation de techniques de gestion de émotions.

Objectifs :

- Identifier les émotions de base : colère, joie, peur, tristesse, dégoût, surprise ;
- Connaître et travailler sur l'origine des émotions ressenties ;
- Discerner l'émotion chez l'autre face à une situation donnée ;
- Déterminer et employer une technique adaptée pour gérer ses émotions.



Module « Gestion du stress »

Ce module donne des clés de compréhension et des techniques permettant de mieux comprendre et gérer le stress. Suite à la formation, les participants pourront immédiatement mettre en pratique les compétences acquises afin de mieux affronter les situations de stress rencontrées au quotidien : examens, job étudiant, vie privée, vie associative, etc.

Objectifs :

- Identifier les différentes origines du stress : causes intrinsèques et extrinsèques, signes superficiels et profonds ;
- Appréhender et identifier ses propres manifestations de stress : auto-diagnostic ;
- Distinguer et employer une technique adaptée pour gérer son stress.



Module « Communiquer à l'oral »

Ce module aide les participants à gagner en aisance à l'oral. Des focus sont prévus sur le travail de la posture (identification des gestes parasites et de ceux permettant de gagner en efficacité durant son intervention), de la voix (travail de la respiration, de la modulation, de l'intonation ou du rythme) et du regard.

Objectifs :

- Adapter sa posture en fonction du contexte et de son objectif de présentation ;
- Établir le contact, maintenir une communication visuelle et conserver l'attention de son auditoire ;
- Poser sa voix et en varier le rythme et les effets selon ses objectifs de communication.

Ce module permet d'acquérir le palier 1 et une partie des paliers 2, 3 et 4 du référentiel de compétences sur la communication orale.



Module « Travailler en groupe »

Ce module précise les règles de base du travail en groupe et donne des outils rendant efficace et agréable ce dernier.

Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement d'un groupe : définir et assimiler la finalité du travail de groupe, les objectifs communs et le rôle de chacun ;
- S'adapter et trouver sa place dans un groupe (part d'autonomie et de liberté de chacun) ;
- Réagir à bon escient afin d'obtenir la coopération de chacun.

Ce module peut permettre d'acquérir différentes compétences du référentiel de compétences sur la gestion d'équipe tant les exercices et les outils sont proches des compétences attendues.

APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

À l'issue de chaque module, une série d'exercices est proposée via la plateforme Moodle afin d'aider à mettre en pratique ce qui a été appris au cours de chaque séance et d'évaluer l'acquisition des compétences visées.

L'avis des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et des intervenants et la pertinence des thèmes abordés en lien avec les objectifs visés sera recueilli en fin de formation.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Cette formation est accessible à 15 étudiants de licence 3 de SHS de l'Université Jean Monnet, et à 15 étudiants d'autres composantes.