

Formation
Mieux gérer ses priorités et maîtriser sa charge mentale

Vous souhaitez traverser l'expérience du doctorat de manière plus sereine ? Mieux vous organiser et ne pas subir la surcharge mentale et le stress comme une fatalité inhérente au travail de thèse ?

Cette formation vous propose des outils pour apprendre à maîtriser votre charge mentale, à gérer et optimiser votre temps ainsi qu'à mieux élaborer vos objectifs.

Le doctorat est une période intense qui vous sollicite sur plusieurs fronts en même temps : le travail de thèse dans ses différentes phases, mais aussi la participation à des colloques, la rédaction d'articles, la recherche de financements, l'organisation d'événements scientifiques, l'enseignement, la préparation de l'après-thèse, etc. Sans oublier le quotidien : la nécessité d'un travail salarié parfois et la vie personnelle et familiale à gérer.

La période du doctorat est aussi un moment de plus grande vulnérabilité, un peu comme les sportifs de haut niveau, qui peut être parfois déstabilisant.

- Objectifs de la formation :

- Comprendre la notion de charge mentale
- Détecter les signes de sous charge et surcharge mentale
- Apprendre à formuler de bons objectifs de recherche
- Organiser son temps de travail et tenir ses objectifs

Déroulé de la formation :

- 4 ateliers de 180 minutes en visioconférence (Zoom) :

17, 18 janvier 2022 de 9h30 à 12h30 **et** 24 et 25 janvier 2022 de 13h30 à 16h30

Obligation de présences aux 4 ateliers

- **Atelier 1** : Je comprends le fonctionnement de mon corps et de mon cerveau et j'identifie les signes de sous charge et surcharge mentale
- **Atelier 2** : J'analyse mon activité : gestion de la charge mentale, organisation du travail, interruptions, etc.
- **Atelier 3** : Je formule mes objectifs à chaque étape de ma recherche
- **Atelier 4** : Je m'organise au quotidien pour être plus efficace et éviter d'être surchargé

- Langue : Français

- Public : doctorants à partir de la 2^{ème} année de doctorat.

- Méthode pédagogique : les ateliers sont animés par des expertes en organisation du travail. Ils sont agrémentés d'outils numériques et ludiques (Klaxoon, Kahoot, Mural, Muro, etc) permettant l'implication de tous les participants.

- Equipe pédagogique : Lisa Jeanson (Coganalyse, Ergonome) et Lucie Roudier (Doctorante en Géopolitique, Fondatrice de Parenthèse)

- Effectifs : 12 personnes

Inscription par mail avant le 15 janvier 2022

anne.duhin@univ-paris8.fr