

## ► Communiquer à l'oral

Les outils pour s'exprimer en public : voix, regard, démarche. Gérer son corps : attitudes, comportement, gestes parasites. Préparer son intervention.

## ► Organiser et gérer son temps

Test d'organisation personnelle. Donner des priorités pour mieux s'organiser : gestion du temps, d'un planning ou d'un agenda, test sur la gestion du temps. Approfondissements et discussions de méthodologie.

## ► Maîtriser la synthèse écrite

Découvrir les catégories de textes et leur situation de communication. Comprendre les structures des textes. Techniques de résumé des idées.

## ► Construire, développer et mobiliser sa culture générale

La recherche d'informations : travail sur la transversalité. Les 9 piliers de la culture générale. Curiosité et diversité des sources : augmenter sa culture générale.

## ► Gérer son stress

Comprendre les causes et les effets du stress. Découvrir et maîtriser les outils pour gérer son stress. S'en sortir dans un moment de stress.

## ► Travailler en équipe

Intérêt de la collaboration. Les règles de la gestion d'équipe. Savoir interagir et rebondir : écouter, reformuler, rebondir. Mises en situation par des tables rondes.

## ► S'appuyer sur la BU pour réussir ses études

Ce que les bibliothèques m'offrent : m'y retrouver, choisir ce qu'il me faut. Maîtriser les outils (base de données) pour améliorer mes résultats et développer la veille informationnelle.

## ► Apprendre plus efficacement avec le Mind-Mapping

Organiser visuellement ses idées : les principes du Mind Mapping. Théories et mise en pratique. Application à la prise de notes.

## ► Acquérir les techniques de lecture rapide

Découverte de sa vitesse de lecture. Techniques de lecture rapide. Exercices de mise en pratique.

## ► Gagner en confiance en soi

Connaître les sources de la confiance en soi. Mise en confiance par des outils adaptés à sa personnalité. Vivre plus sereinement son quotidien, son travail, ses études...

## ► Gérer des conflits

Comprendre les mécanismes des conflits pour mieux faire face à une situation personnelle, universitaire, familiale ou professionnelle conflictuelle. Savoir se positionner et trouver des solutions face à une tension.

## ► Découvrir, renforcer et employer son intelligence émotionnelle

Le mécanisme des émotions, la gestion des différentes émotions. Développer son intelligence émotionnelle et l'employer : études, concours, travail, vie personnelle...

## ► Travailler sa mémoire

Connaitre le fonctionnement de la mémoire. Tester ses mémoires et mieux les utiliser. Augmenter sa capacité à retenir et améliorer ses apprentissages.

## ► Optimiser sa concentration

Mobiliser ses ressources mentales et physiques pour un objectif : Focaliser et concentrer. Le mythe du « multitasking » efficace, astuces et exercices pour faire abstraction des distractions : méditation, respiration, etc...

## ► Rebondir en cas d'échec

Noblesse et valeur(s) de l'échec. Causes et remèdes à l'échec. Outils pour faire de l'échec une réussite.

## ► Renforcer l'estime de soi

Avoir la bonne estime de soi. Les composantes de l'estime de soi. Astuces pour travailler son estime de soi au quotidien.

## ► Améliorer son orthographe

Gagner en crédibilité en limitant les fautes. Apprendre des astuces pour employer la bonne orthographe. Enrichir son vocabulaire et adapter son expression écrite.

## ► Se forger une opinion

Savoir appréhender les sources d'informations, construire un esprit critique argumenté, analyser des informations : infox ? (fake news).

## ► Construire un raisonnement éthique

Adapter son raisonnement à des problèmes éthiques. Comprendre son échelle de valeur et celles des autres. Mettre en place des outils pour résoudre une situation présentant des enjeux éthiques.

## ► Développer sa créativité

Imagination, créativité, création, inspiration : le monde de la créativité. Outils et astuces pour avoir et multiplier des idées.

## ► Retrouver le moral

Différencier moral, bonheur et joie ; Connaître les causes de variations du moral ; Savoir mettre en pratique des outils et techniques pour retrouver le moral.

## INFOS ET CONTACT

<https://pole-reussite.univ-lyon3.fr>

✉ [pole-reussite@univ-lyon3.fr](mailto:pole-reussite@univ-lyon3.fr)



**Vidéos pédagogiques**  
format court, accès  
libre et gratuit



+ D'infos sur nos réseaux :  
[pole\\_reussite](https://www.pole-reussite.fr)

