LES MODULES ÉTUDIANTS

- Enrichir ses **méthodes de travail**
- Gagner en **efficacité**
- **Révéler** son potentiel



Gratuits
Facultatifs
Ouverts à tous
Un module = 3h
15 modules au choix

Université Jean Moulin Lyon 3 - Pôle Réussite
Manufacture des Tabacs, Salle 124A
1C, avenue des Frères Lumière
CS78242 - 69372 Lyon cedex 08
04.26.31.88.70 | pole-reussite@univ-lyon3.fr
Site web : pole-reussite.univ-lyon3.fr

UNIVERSITÉ DE LYON
UNIVERSITÉ LYON III
JEAN MOULIN

Au programme

Communiquer à l'oral (M3)
Les outils pour s'exprimer en public : voix – regard – démarche. Gérer son corps : attitudes, comportement, les gestes parasites. Préparer son intervention.

Organiser et gérer son temps (M4)
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 (M5)
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 (M6)
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 (M9)
Comprendre les causes et les effets du stress. Bon et mauvais stress. Découvrir et maîtriser les outils pour gérer son stress. S'en sortir dans un moment de stress.

Travailler en groupe (M10)
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 (M11)
Ce que les bibliothèques m'offrent. M'y retrouver. Choisir ce qu'il me faut. Maitriser les outils (base de données et CD) pour améliorer mes résultats et développer la veille informationnelle.

Apprendre plus efficacement avec le Mind-Mapping (M15)
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 (M16)
Découverte de sa vitesse de lecture. Techniques de lecture rapide. Exercices de mise en pratique.

Gagner en confiance en soi (M19)
Connaître les sources de la confiance en soi. Mise en confiance par des outils adaptés à sa personnalité : coaching… Vivre plus sereinement son quotidien, son travail, ses études...

Gestion des conflits (M20)
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 (M21)
Le mécanisme des émotions, la gestion des différentes émotions. Développer son intelligence émotionnelle et l'employer : études, concours, travail, vie personnelle…

Travailler sa mémoire (M22)
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 (M24)
Mobiliser ses ressources mentales et physiques pour un objectif. Focaliser et concentrer. Le mythe du « multitasking » efficace. Trucs et exercices pour faire abstraction des distractions : méditation, respiration.

Rebondir en cas d'échec (M25)
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 (M26)
Avoir la bonne estime de soi. Les composantes de l'estime de soi. Trucs et astuces pour travailler son estime de soi au quotidien.

Améliorer son orthographe (M27)
Gagner en crédibilité en limitant les fautes. Apprendre des trucs et astuces pour employer la bonne orthographe. Enrichir son vocabulaire et adapter son expression écrite.

Se forger une opinion (M28)
Savoir appréhender les sources d'informations, construire un esprit critique argumenté, analyser des informations, infox ou fake news

+ D'INFOS SUR VOTRE INTRANET ÉTUDIANT LYON3 →
(Accueil Net3 / Études / Aide à la réussite / Pôle Réussite)

La Région Auvergne-Rhône-Alpes