

PÔLE REUSSITE

salle 124a
6 rue Rollet
69008 LYON
04.26.31.88.70

Adresse postale :

1C rue des Frères Lumière
CS 78242
69372 LYON CEDEX 08

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



Université Jean Moulin Lyon 3

Manufacture des Tabacs
1C rue des Frères Lumière
CS 78242
69372 LYON CEDEX 08
Tél. +33 (0)4 78 78 78 78
Fax +33 (0)4 78 78 74 12



Les modules étudiants du Pôle Réussite

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. Maîtriser 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

Connaitre 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, etc...

Rebondir après l'échec M25

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

Quelles sont les clés de la réussite ?