

## Objectifs

- Maîtriser des techniques d'auto-coaching pour réussir son doctorat
- Connaître le travail quotidien du doctorant et savoir le planifier
- Apprendre les outils de pilotage de la thèse
- Savoir appliquer les principes de l'action immédiate au travail du doctorant
- Adopter un système d'organisation efficace et adéquat par rapport à son objectif
- Gérer son temps et ses priorités
- Développer confiance en soi et motivation sur le long terme

## Contenu

L'objectif de ce cours est de présenter les différentes activités qui sont à réaliser pendant les trois ans de thèse et de permettre au doctorant de construire sa propre organisation pour arriver sans encombre à la soutenance. Les 3 axes principaux seront :

- S'organiser dans sa tête : définir ses objectifs pour tenir le cap jusqu'à la soutenance.
- S'organiser sur le plan matériel : adopter une organisation efficace pour faire avancer la thèse.
- S'organiser sur le long terme : apprendre à piloter sereinement son projet



## Méthodes

La formation alterne des sessions de présentation et des travaux pratiques.

## Modalités

**Langue** : Français

**Public cible** : Doctorants première année.

**Prérequis** : Aucun.

**Formateurs** : Karen VERGNOL-REMONT, Cheffe du Pôle Etudes Doctorales et HDR

**Durée** : 21 heures (3 journées)

**Nombre maximum de participants** : 15 participants

**Validation** : 1 module

*S'inscrire via ADUM ici*