UNIVERSITÉ DE TOULON

ATELIERS ACTIVE TA RÉUSSITE

DANS CETTE RUBRIQUE

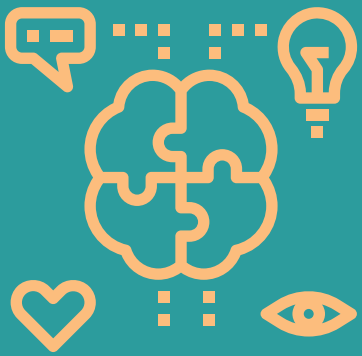
Atelier de rentrée : Le métier d'étudiant 5

Développer sa confiance en soi 7

Identifier ses forces 9

Préparer sa réorientation dans Parcoursup 11

ATELIERS CONNAISSANCE DE SOI ET ORIENTATION



Deviens un.e super étudiant.e !

Réserve ton atelier

Atelier accessible à tous les étudiants

Atelier en visioconférence

ATELIER DE RENTRÉE : LE MÉTIER D'ÉTUDIANT

Tu te sens un peu perdu.e à l'université ?
Tu te demandes ce qu'on attend précisément d'un.e étudiant.e ?
Tu veux devenir un.e pro du métier d'étudiant pour maximiser ta réussite ?
Alors cet atelier est pour toi ! Être étudiant.e n'aura bientôt plus de secret pour toi !

Le rôle d'étudiant est parfois compliqué à assumer car il demande un investissement conséquent dans plusieurs domaines à la fois ; de ce fait, on peut vite se sentir dépassé et ne plus réussir à prioriser. Nous verrons alors les 10 conseils qui favoriseront ta réussite et qui te rendront à l'aise dans l'université pour mener tes études de façon sereine.

Objectifs de l'atelier

- Identifier les différences entre le lycée et l'université
- Découvrir le métier d'étudiant et les compétences attendues
- Connaître les clés pour réussir tes études dans l'enseignement supérieur
- Apprendre les codes et le vocabulaire universitaires

Modalité de l'atelier

Atelier participatif en ligne. Prévois d'allumer ton micro et ta caméra, ainsi qu'une feuille et un stylo.

Apprends à te connaître ! Des outils pour partir à la découverte de toi-même

Réserve ton atelier

Atelier accessible à tous les étudiants
10 participants maximum.

Atelier en visioconférence

◉ DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

Tu as des difficultés à parler de toi ?
Tu as une tendance naturelle à te mésestimer ?
Tu as l'impression de n'avoir rien fait de ta vie ?
Alors cet atelier est fait pour toi !

Avoir confiance en son potentiel et pour cela se connaître sont des compétences indispensables pour la réussite des études, notamment lors de présentations orales. Avoir un regard réflexif sur son parcours permet d'obtenir une vision globale de qui vous êtes (votre histoire, vos talents, vos projets).
Les outils et activités proposés dans cet atelier t'aideront à prendre confiance en ton parcours et en toi. Se présenter ne sera plus une difficulté pour toi.

Objectifs de l'atelier

- Réfléchir à tes points forts.
- Découvrir l'art de structurer son parcours.
- Construire une présentation de soi en 2 minutes.

Modalité de l'atelier

Atelier participatif en ligne. Prévoyez d'allumer votre webcam et votre micro, et d'avoir à porter de main un bloc-notes et des feutres.

Découvre tes forces et active le meilleur de toi-même

Réserve ton atelier

Atelier accessible à tous les étudiants

Atelier en visioconférence

◉ IDENTIFIER SES FORCES

Tu ne sais pas vraiment quoi répondre à la fameuse question « quelles sont vos qualités » ?
Tu as tendance à te focaliser sur ce qui ne va pas chez toi ?
Tu aimerais gagner confiance en toi et utiliser pleinement ton potentiel ?
Alors cet atelier est pour toi !

Dans la société actuelle, nous avons tendance à penser que pour progresser il faut corriger nos faiblesses. La psychologie positive nous prouve le contraire : connaître ses forces et les utiliser au quotidien est un réel atout pour avancer dans la vie avec énergie et assurance. Bonne nouvelle, nous avons tous des forces ! Grâce à cet atelier, tu vas découvrir les tiennes et apprendre à mieux te connaître.

Objectifs de l'atelier

- Découvrir la théorie des forces, un outil de la psychologie positive
- Identifier ses forces de caractère
- S'autoriser à poser un regard positif sur soi
- Avoir des outils pour développer sa confiance en soi

Modalité de l'atelier

Atelier participatif en ligne. Prévois d'allumer ton micro et ta caméra, ainsi qu'une feuille et un stylo.

Tu envisages une réorientation ? Des astuces pour tirer pleinement parti de Parcoursup

Réserve ton atelier

Atelier accessible à tous les étudiants
24 participants maximum.

Atelier en visioconférence

PRÉPARER SA RÉORIENTATION DANS PARCOURSUP

Tu comptes changer de formation en septembre 2022 ?
Tu as déjà travaillé ton projet de formation ?
Tu ne sais pas comment procéder ?
Alors cet atelier est fait pour toi !

Se réorienter en toute sérénité, c'est possible en connaissant les différentes étapes de la procédure Parcoursup (dates clés, critères d'examen des vœux, documents à fournir). Cela passe aussi par une stratégie efficace en cohérence avec son projet professionnel. C'est ainsi du stress en moins assuré.

Objectifs de l'atelier

- Échanger sur ton projet de réorientation avec une chargée d'orientation
- Obtenir des informations adaptées à ta situation
- Avoir des informations sur la procédure Parcoursup.

Modalité de l'atelier

Atelier participatif en ligne. Prévoyez d'allumer votre webcam et votre micro, et d'avoir à porter de main un bloc-notes.

DANS CETTE RUBRIQUE

Comprendre l'apprentissage 15
Être attentif, ça s'apprend 17
Booster sa mémoire 19
Gérer son temps 21
Réviser efficacement 23

ATELIERS APPRENDRE À APPRENDRE ET À S'ORGANISER

Libère ton potentiel cognitif ! Après cet atelier, ton cerveau ne sera plus le même.

Réserve ton atelier

Atelier accessible à tous les étudiants.
24 participants maximum.

Atelier en visioconférence

◉ COMPRENDRE L'APPRENTISSAGE

Tu as déjà été « victime » d'un trou noir devant ta feuille d'examen ?
Il t'arrive d'être déçu(e) par tes résultats alors que tu avais beaucoup révisé ?
Tu te demandes pourquoi certains réussissent mieux que d'autres alors qu'ils semblent « moins » travailler ?
Alors cet atelier est fait pour toi !

« Apprendre à apprendre » est une des clefs fondamentales pour la réussite. Ton succès à l'université dépendra principalement de ta capacité d'apprentissage, c'est-à-dire de la facilité avec laquelle tu vas acquérir et consolider de nouveaux savoirs et de nouvelles compétences. Si tu en doutes encore, dis-toi bien qu'apprendre vite et bien n'est pas un privilège, un don ou un talent réservé aux bons étudiants nés avec « des facilités ». Sauf cas très particuliers, nous pouvons tous cultiver cette capacité d'apprentissage pour nous améliorer ! C'est ce que te propose de découvrir cet atelier...

Objectifs de l'atelier

- Découvrir le fonctionnement du cerveau
- Te sécuriser sur ta capacité à apprendre et à progresser
- Adopter une posture propice à l'apprentissage
- Questionner ses stratégies d'apprentissage

Modalité de l'atelier

Atelier participatif en ligne. Prévoyez d'allumer votre webcam et votre micro, et d'avoir à porter de main un bloc-notes et des feutres.

Comment développer tes capacités de concentration ?

Réserve ton atelier

Atelier accessible à tous les étudiants.
24 participants maximum.

Atelier en visioconférence

◉ ÊTRE ATTENTIF, ÇA S'APPREND

Tu as déjà raté une marche dans les escaliers parce que tu étais concentrée sur ton téléphone ?
Il arrive que tes pensées t'emmènent très loin du cours auquel tu es en train d'assister ?
Tu te demandes parfois pourquoi tu as autant de mal à faire plusieurs choses en même temps ?
Tu aimerais être plus productif quand tu étudies ?
Alors cet atelier est fait pour toi !

Tu n'en as sans doute pas conscience, mais tout ce que tu perçois du monde qui t'entoure, ton rapport aux autres et à toi-même est déterminé par une ressource rare et précieuse : ton attention ! Pourquoi échappe-t-elle si souvent à notre contrôle ? Pourquoi est-il si difficile de rester concentré ? Que faire pour ne pas se laisser dériver au gré de nos pensées ? Cet atelier te propose de « faire attention à ton attention », pour en tirer le meilleur parti pour réussir tes études.

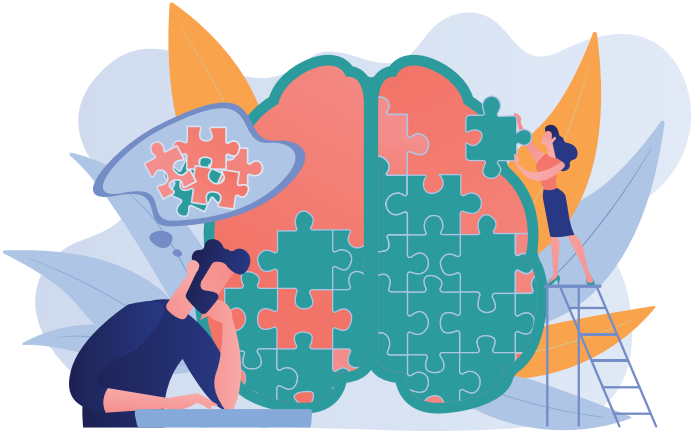
Objectifs de l'atelier

- Découvrir ce qu'est l'attention et pourquoi il est si difficile de rester concentrer longtemps ou sur plusieurs tâches simultanément.
- Repérer les distracteurs qui captent notre attention, pour éviter que ce ne soit à nos dépens
- Développer ses stratégies de concentration.

Modalité de l'atelier

Atelier participatif en ligne. Prévoyez d'allumer votre webcam et votre micro, et d'avoir à porter de main un bloc-notes et des feutres.

Comment mémoriser efficacement et durablement ?



Réserve ton atelier

Atelier accessible à tous les étudiants.
24 participants maximum.

Atelier en visioconférence

BOOSTER SA MÉMOIRE

Tu relis tes cours mais le lendemain, tu as l'impression d'avoir tout oublié ?
Il t'arrive d'avoir des « trous de mémoire » lors des examens ?
Tu veux gagner en efficacité dans tes révisions ?
Cet atelier est fait pour toi !

Ton cerveau, avec le cervelet, contient près de 200 milliards de neurones, connectés en réseau. Tu imagines facilement que cet immense réseau ne produit pas une seule et unique mémoire… Il en existe plusieurs, avec chacune des mécanismes de fonctionnement particuliers. Et pour chacune, des stratégies qui permettent de les utiliser au mieux. La mémoire est une fonction capitale pour la réussite des études : viens découvrir comment optimiser ce super pouvoir !

Objectifs de l'atelier

- Découvrir le processus de mémorisation
- Posséder un répertoire de stratégies de mise en mémoire et de récupération
- Adopter des stratégies de travail qui facilitent la mémorisation à long terme

Modalité de l'atelier

Atelier participatif en ligne. Prévoyez d'allumer votre webcam et votre micro, et d'avoir à porter de main un bloc-notes et des feutres.

Deviens le maître de ton temps ! Des outils pour (re)trouver la maîtrise de son temps

Réserve ton atelier

Atelier accessible à tous les étudiants.
24 participants maximum.

Atelier en visioconférence

◉ GÉRER SON TEMPS

Tu fais tout au dernier moment ?
Tu as une tendance naturelle à reporter à demain le devoir à rendre pour hier ?
Tu as l'impression de toujours courir après le temps et de n'en avoir jamais assez ?
Alors cet atelier est fait pour toi !

Organiser son temps et trouver le juste équilibre entre-temps de travail et temps personnel sont des compétences indispensables pour la réussite des études. Planifier à l'avance en prévoyant du temps pour les impondérables permet d'éviter le stress et les nuits blanches. Il est possible d'aborder sereinement ta formation en ayant un plan à suivre, en te basant sur ton emploi du temps du semestre. Les outils et activités proposées dans cet atelier t'aideront à mieux gérer ton temps.

Objectifs de l'atelier

- Identifier ses priorités
- Découvrir l'art de planifier astucieusement son temps en utilisant les bons outils
- Construire un rétroplanning.

Modalité de l'atelier

Atelier participatif en ligne. Prévoyez d'allumer votre webcam et votre micro, et d'avoir à porter de main un bloc-notes et des feutres.

Des outils pour bien se préparer aux examens

Réserve ton atelier

Atelier accessible à tous les étudiants.
24 participants maximum.

Atelier en visioconférence

◉ RÉVISER EFFICACEMENT

Tu vois arriver l'échéance des partiels avec un certain stress ?
Tu as des difficultés à organiser tes révisions ?
Tu veux gagner en efficacité dans ton travail personnel ?
Alors cet atelier est fait pour toi !

Cet atelier a pour objectif de t'outiller pour réviser efficacement, en planifiant astucieusement tes révisions et en développant tes stratégies de mémorisation. Des techniques pour mieux composer avec le stress avant et pendant les examens seront également proposées.

Objectifs de l'atelier

- Tirer parti du fonctionnement de notre cerveau pour planifier intelligemment ses révisions
- Découvrir des techniques pour entraîner la récupération des informations et éviter les « trous noirs » le jour de l'examen
- Développer ses stratégies de gestion du stress

Modalité de l'atelier

Atelier participatif en ligne. Prévoyez d'allumer votre webcam et votre micro, et d'avoir à porter de main un bloc-notes et des feutres.

DANS CETTE RUBRIQUE

Réaliser son CV 27
Rédiger sa lettre de motivation 29
Rechercher un stage, un job étudiant 31
Préparer un entretien 33
Construire son réseau 35
S'entraîner à l'entretien d'embauche 37

ATELIERS INSERTION PROFESSIONNELLE

Des outils pour rédiger ton CV

Réserve ton atelier

Atelier accessible à tous les étudiants

Atelier en visioconférence

◉ RÉALISER SON CV

Faut-il mettre une photo sur un CV ?
Faut-il indiquer son âge, sa date de naissance, sa nationalité… ?
Faut-il personnaliser son CV ?
La rubrique centres d'intérêt est-elle importante ?

Autant de questions qui vous font douter sur la construction de votre CV.

On vous donnera tous les conseils pour une candidature efficace !

Que vous soyez à la recherche d'un job étudiant, d'un stage, d'un emploi ou même vos candidatures pour la poursuite de vos études, vous devrez avoir un CV qui attire l'attention du recruteur. L'atelier vous permettra de connaître les grandes lignes sur la construction d'un CV ainsi que les erreurs à éviter.

Objectifs de l'atelier

- Construire/améliorer un CV
- Les erreurs à ne pas faire

Modalité de l'atelier

Atelier participatif en ligne. Prévoyez d'allumer votre webcam et votre micro, et d'avoir à porter de main un bloc-notes et votre CV si vous en avez un.

Des outils pour rédiger ta lettre de motivation

Réserve ton atelier

Atelier accessible à tous les étudiants

Atelier en visioconférence

◉ RÉDIGER SA LETTRE DE MOTIVATION

Faut-il personnaliser une lettre de motivation ?
Faut-il parler de l'entreprise ?
Que faut-il mettre en avant ?
Y a-t-il une trame à respecter, comment structurer mes idées ?

On vous donnera tous les conseils pour rédiger vos lettres de motivation !

Que vous soyez à la recherche d'un job étudiant, d'un stage, d'un emploi ou même vos candidatures pour la poursuite de vos études, vous devrez avoir une lettre de motivation qui fasse la différence et apporte une plus-value à votre candidature. L'atelier vous permettra de bien structurer votre lettre de motivation pour mettre toutes les chances de décrocher un entretien !

Objectifs de l'atelier

- Construire/améliorer votre lettre de motivation
- Les erreurs à ne pas faire

Modalité de l'atelier

Atelier participatif en ligne. Prévoyez d'allumer votre webcam et votre micro, et d'avoir à porter de main un bloc-notes et votre lettre de motivation si vous en avez une.

Des outils pour tes candidatures

Réserve ton atelier

Atelier accessible à tous les étudiants

Atelier en visioconférence

RECHERCHER UN STAGE, UN JOB ÉTUDIANT

Comment m'organiser dans ma recherche de stage/emploi ?
Où et comment candidater ?

On vous donnera tous les conseils pour rechercher un stage/job !

Vous ne savez pas comment vous lancer dans la recherche de stage, d'emploi, vous vous sentez dépassé et ne savez pas par où commencer et surtout comment... cet atelier est fait pour vous !

Il vous permettra de structurer vos candidatures et vous donnera des conseils et une méthodologie pour mieux axer vos recherches.

Objectifs de l'atelier

- Organiser sa recherche de stage/emploi
- Mieux cibler le marché de l'emploi
- Outiller vos recherches

Modalité de l'atelier

Atelier participatif en ligne. Prévoyez d'allumer votre webcam et votre micro, et d'avoir à porter de main un bloc-notes.

Des astuces pour te préparer à l'entretien de recrutement

Réserve ton atelier

Atelier accessible à tous les étudiants

Atelier en visioconférence

PRÉPARER UN ENTRETIEN

Faut-il préparer une présentation personnelle ?
Comment me préparer à l'entretien ?
Faut-il envoyer un mail de remerciement ?
Faut-il préparer des questions ? la fameuse question : avez-vous des questions ?

On vous donnera tous les conseils pour mieux aborder un entretien !

Vous avez décroché un entretien d'embauche. Félicitations ! Il va maintenant falloir convaincre le recruteur que vous êtes LA bonne personne et que vous êtes fait pour ce poste. Un entretien d'embauche se prépare... oui mais comment ? On vous donnera tous les conseils nécessaires pour réussir son entretien d'embauche, convaincre le recruteur et décrocher le précieux sésame : un contrat.

Objectifs de l'atelier

- Préparer à l'entretien
- Les trucs et astuces
- Les erreurs à éviter

Modalité de l'atelier

Atelier participatif en ligne. Prévoyez d'allumer votre webcam et votre micro, et d'avoir à porter de main un bloc-notes

Intègre le réseau de son réseau dans ton réseau

Réserve ton atelier

Atelier accessible à tous les étudiants

Atelier en visioconférence

CONSTRUIRE SON RÉSEAU

Faut-il créer un profil LinkedIn ?
Pour qui et pourquoi ?
Comment entretenir son réseau ?
Le réseau c'est du piston ! : FAUX !

Chaque personne que vous connaissez ou que vous rencontrez dispose elle-même de son propre réseau. Une personne peut vous faire rencontrer 1, 2 ou 3 personnes qui, elles-mêmes, vous feront rencontrer d'autres personnes.

La notion de réseau peut paraître sans réel intérêt, mais le but est simple : mieux cibler votre recherche d'emploi en multipliant les rencontres et entretiens réseau.

Objectifs de l'atelier

- Construire et entretenir son réseau
- Comprendre l'importance du réseau

Modalité de l'atelier

Atelier participatif en ligne. Prévoyez d'allumer votre webcam et votre micro, et d'avoir à porter de main un bloc-notes.

Des astuces pour te préparer à l'entretien de recrutement

Réserve ton atelier

Atelier accessible à tous les étudiants

Atelier en présentiel

S'ENTRAÎNER À L'ENTRETIEN D'EMBAUCHE

Tu veux convaincre le recruteur le jour J ?
Est-ce que ma présentation personnelle est efficace ?
Comment répondre à la question citez-nous 3 défauts et 3 qualités ?
Que dois-je répondre à la question « avez-vous des questions ? » ?

On vous donnera les clés pour savoir pitcher, argumenter, valoriser votre parcours ou encore améliorer votre posture.
Bénéficiez d'un entraînement sous la forme d'un jeu participatif et collectif.
Vous vous entraînez en conditions réelles à l'entretien de recrutement.
Avec un débriefing objectif et argumenté pour vous faire progresser.

Objectifs de l'atelier

- Préparer à l'entretien de recrutement
- Les trucs et astuces
- Les erreurs à éviter

Modalité de l'atelier

Atelier participatif. Vous devrez apporter un CV ainsi qu'une offre de stage ou d'emploi.

Bonus

Tu peux également t'entraîner avec le simulateur d'entretien de l'APEC ou celui de l'Emploi Store

Ateliers bonus

D’autres ateliers sur des thématiques surprises seront à découvrir tout au long de l’année.

NOTES

illustrations : thenounproject.com • www.freepik.com

Renseignements

Pôle Réussite des formations / SAOI

Bâtiment V1 • Bureau 02
Campus de La Garde

Bâtiment Pi • Bureau BA.205
Campus de Toulon

Email : activetareussite@univ-tln.fr
Web : https://activetareussite.univ-tln.fr