UNIVERSITÉ DE TOULON

ATELIERS ACTIVE TA RÉUSSITE



- **Septembre 2026** 3
  - Webinaire de rentrée 3
  - Webinaire réussir son métier d'étudiant 3
  - Atelier gestion du temps et du budget 3
- **Octobre 2026** 4
  - Conférence : La confiance en soi, que dit la psychologie ? 4
- **Novembre 2026** 4
  - Conférence : Gérer ses émotions, vraiment mission impossible ? 4
  - Insertion day 4
  - Semaine de la réorientation 5
- **Décembre 2026** 5
  - Atelier Break and Boost 5
- **Janvier 2027** 5
  - Déjeuner/café Orientation 5
  - Ta posture, ton premier atout 6
- **Février 2027** 6
  - Atelier confiance et estime de soi 6
  - Déjeuner / café Orientation 6
- **Mars 2027** 7
  - Révèle tes talents, valorise ton potentiel 7
- **Avril 2027** 7
  - DISC Mieux communiquer pour mieux collaborer 7



SEPTEMBRE 2026

→ Webinaire de rentrée

Jeudi 10 septembre 2026 • 18h • en ligne

L'Université de Toulon invite les étudiants à participer à son webinaire de rentrée afin de découvrir les services, les outils et les opportunités qui pourront les aider à réussir leur année universitaire, notamment dans les domaines de la vie étudiante, de l'accompagnement, du sport, de la culture, de l'orientation et de la santé. Il s'agit d'un rendez-vous incontournable pour bien commencer l'année universitaire.

→ Webinaire réussir son métier d'étudiant

Mardi 15 septembre 2026 • 18h • en ligne

Webinaire à destination de tous les étudiants visant à renforcer leur organisation, leur méthodologie de travail, la gestion des révisions et les techniques de prise de notes afin de favoriser leur autonomie et leur réussite scolaire

→ Atelier gestion du temps et du budget

Mardi 22 septembre 2026 • 12h - 14h • campus de La Garde
Mardi 29 septembre 2026 • 12h - 14h • campus de Toulon

- « MED'opoly » : Atelier ludique et immersif durant lequel les étudiants incarnent un étudiant devant gérer son budget mensuel. À travers différentes situations du quotidien (logement, alimentation, transports, loisirs, imprévus, aides financières...), les participants prennent conscience des réalités de la vie étudiante et développent des compétences essentielles en gestion budgétaire.
- « Gère ton planning ! » : Atelier interactif où les étudiants doivent organiser leur emploi du temps hebdomadaire en conciliant cours, travail personnel, vie sociale, démarches administratives et temps de repos.

OCTOBRE 2026

→ Conférence : La confiance en soi, que dit la psychologie ?

Jeudi 15 octobre 2026 • 13h30 - 15h30 • campus de Toulon
Lundi 12 octobre 2026 • 17h - 19h • campus de La Garde

On entend parfois qu'on devrait avoir davantage de confiance en soi, ou plus d'estime de soi. La psychologie s'intéresse aux sentiments d'efficacité personnelle comme concept clé. Nous découvrirons des modèles pour montrer son fonctionnement, comment agir et quels leviers actionner pour reprendre du contrôle.

NOVEMBRE 2026

→ Conférence : Gérer ses émotions, vraiment mission impossible ?

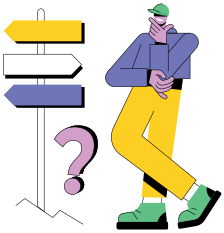
Mardi 17 novembre 2026 • 17h - 19h • campus de La Garde
Jeudi 26 novembre 2026 • 13h30 - 15h30 • campus de Toulon

Il nous est tous arrivé de nous sentir submergés par nos émotions. Les identifier sera notre point de départ, nous verrons ensuite des stratégies de régulation fonctionnelles et les pièges à éviter pour retrouver un équilibre.

→ Insertion day

Mardi 3 novembre 2026 • 8h30 - 16h30 • campus de La Garde

La Journée de l'insertion réunira les participants autour de temps d'information, d'échanges et de rencontres dédiés à l'emploi et à l'insertion professionnelle. Une conférence d'ouverture permettra d'aborder les enjeux du secteur, suivie d'ateliers participatifs favorisant le partage d'expériences et la réflexion collective. L'après-midi sera consacré à des ateliers animés par JOB Irl



→ Semaine de la réorientation

Lundi 9 au vendredi 13 novembre 2026

La Semaine de l'Orientation, organisée du 9 au 13 novembre, a pour objectif d'accompagner les étudiants dans leurs réflexions de réorientation grâce à des temps d'information, d'échange et d'accompagnement personnalisé. À travers des ateliers, des témoignages, des permanences et un webinaire. Cette action vise également à dédramatiser les parcours non linéaires et à favoriser le recours aux aides existantes.

DÉCEMBRE 2026

→ Atelier Break and Boost

Mardi 1er décembre 2026 • 12h - 14h • campus de La Garde
Date à définir • 12h - 14h • campus de Draguignan
Mardi 8 décembre • 12h - 14h • campus de Toulon

L'atelier Break and Boost est un moment convivial conçu pour permettre aux étudiants de souffler à l'approche des partiels et de prendre du recul face au stress et à la charge de travail. À travers des échanges, des collations et des activités ludiques, chacun pourra se détendre, partager ses expériences et recharger ses batteries dans une ambiance bienveillante.

JANVIER 2027

→ Déjeuner/café Orientation

Mardi 19 janvier 2027 • 12h30 - 13h30 • campus de La Garde
Jeudi 21 janvier 2027 • 12h30 - 13h30 • campus de Toulon

Présentation rapide des procédures Parcoursup et MonMaster suivi d'un temps d'échanges pour répondre aux questions des étudiants sur leur orientation.

→ Ta posture, ton premier atout

Mardi 26 janvier 2027 • 12h30 - 13h30 • campus de La Garde
Jeudi 28 janvier 2027 • 12h30 - 13h30 • campus de Toulon

Cet atelier permet aux étudiants de prendre conscience de l'impact de leur posture, de leur attitude et de leur communication non verbale. À travers des exercices pratiques, ils développeront leur confiance en eux et apprendront à adopter une posture professionnelle adaptée aux études, aux entretiens et au monde du travail.

FÉVRIER 2027

→ Atelier confiance et estime de soi

Mardi 2 février 2027 • 12h30 - 13h30 • campus de Toulon
Jeudi 4 février 2027 • 12h30 - 13h30 • campus de La Garde

Cet atelier a pour objectif d'aider les étudiants à mieux se connaître afin de développer leur confiance en eux et renforcer leur estime de soi. À travers des temps d'échange et des activités de réflexion, les participants seront amenés à identifier leurs qualités, leurs compétences et leurs ressources pour se projeter plus sereinement dans leur parcours universitaire et leur avenir professionnel.

→ Déjeuner / café Orientation

Mardi 9 février 2027 • 12h30 - 13h30 • campus de La Garde
Jeudi 11 février 2027 • 12h30 - 13h30 • campus de Toulon

Présentation rapide des procédures Parcoursup et MonMaster suivi d'un temps d'échanges pour répondre aux questions des étudiants sur leur orientation.

MARS 2027

→ Révèle tes talents, valorise ton potentiel

Mardi 23 mars 2027 • 12h30 - 13h30 • campus de Toulon
Jeudi 25 mars 2027 • 12h30 - 13h30 • campus de La Garde

Cet atelier propose aux étudiants de mieux identifier et valoriser leurs soft skills, ainsi que les compétences acquises au cours de leurs expériences universitaires, personnelles et professionnelles. Grâce à des exercices pratiques et des échanges, les participants apprendront à reconnaître leurs points forts, à prendre conscience de leur potentiel et à mieux mettre en avant leurs compétences dans leurs candidatures, leurs entretiens et leur projet professionnel.

AVRIL 2027

→ DISC Mieux communiquer pour mieux collaborer

Mardi 6 avril 2027 • 12h30 - 13h30 • campus de Toulon
Jeudi 8 avril 2027 • 12h30 - 13h30 • campus de La Garde

Cet atelier d'intelligence collective, basé sur l'approche DISC, permettra aux étudiants de mieux comprendre leur propre style de communication ainsi que celui des autres. À travers des activités participatives et des échanges en groupe, les participants découvriront comment adapter leur communication, améliorer leurs relations interpersonnelles et développer leur efficacité dans les travaux d'équipe, les projets universitaires et leur future vie professionnelle.





Renseignements

Pôle Réussite des formations / SOIE

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