

Réussite/bien être : mise en projet personnel (gestion des émotions/stress/organisation)

ECTS
3 crédits

Composante
Faculté des sciences du sport

Présentation

Objectifs

Cette UE aura pour objectifs et contenus :

- Transmettre les connaissances associées à la gestion des émotions et du stress, aux méthodes de préparation à une échéance – examens, concours, oral... sur le plan organisationnel mais aussi et surtout mental afin que chaque étudiant développe sa connaissance de soi et l'optimise par le biais d'outils et pratiques adaptés et personnalisés pour tendre vers plus de bien-être.

Les champs de références principaux seront

ceux de la préparation mentale avec par ex. le modèle TARGET,
les outils de l'imagerie, répétition et projection mentale,
les outils de connaissances de soi (questionnaires de personnalités, introspection...)
les pratiques de relaxation, de pleine conscience et de méditation

et de la psychologie positive (modèle PERMA et outils spécifiques)

Avec dans une moindre mesure un éclairage physiologique (importance de l'alimentation, du sommeil, effets néfastes de certaines substances)

Heures d'enseignement

CM	CM	10h
TD	TD	10h

Infos pratiques

Lieu(x)

Angoulême