

Module 207

Spécialisation Gestion des Carrières (MAS/CAS en Gestion des Carrières)

Crédits ECTS : 2 (2,5 jours)

Lieu : à Lausanne

Ressources et résilience

Les trajectoires professionnelles sont de plus en plus marquées par des périodes de transitions qui sont susceptibles de fragiliser l'individu. Dès lors, au cours des démarches d'orientation et sur le lieu de travail, il devient essentiel d'être en mesure d'identifier et d'activer les ressources des individus, de manière à favoriser un processus de résilience.

Ce module s'intéresse aux concepts phares de la psychologie positive et de la psychologie existentielle, et à leurs implications sur les trajectoires professionnelles. En particulier, l'accent est porté sur les notions de ressource, de sens et de jeu. Une alternance entre théorie et exercices pratiques vise à apprendre à identifier et à activer les ressources disponibles lors des transitions et au travail.

Objectifs

- > introduire les participants aux concepts et outils de la psychologie positive et existentielle pour aborder les notions de ressources, de résilience et de sens dans les trajectoires professionnelles ;
- > réfléchir sur sa propre trajectoire professionnelle afin d'appréhender concrètement les processus de résilience et existentiels en jeu ;
- > mener une démarche d'analyse permettant d'identifier les ressources particulières des individus, afin de donner un nouvel élan à leurs projets professionnels ;
- > exercer quelques compétences relatives aux interventions de psychologie positive et à l'approche existentielle de l'accompagnement ;
- > concevoir un exercice de valorisation des ressources susceptible d'être applicable dans le cadre de sa pratique professionnelle.

Thématiques

1. Psychologie positive, résilience et ressources : définitions des concepts et applications aux trajectoires professionnelles ;
2. Sens du travail : définitions, lien avec les concepts de mobilités professionnelles et de job crafting, mises en situation.
3. Approche « SuperBetter » : présentation et implications du jeu pour les questions de bien-être et de sens lors des démarches d'orientation et au travail.

Plan de la formation

Les plans de formation sont donnés à titre indicatif, les enseignants étant libres de modifier le programme.

Jour 1

- > Psychologie positive, résilience et ressources : définitions et implications pour l'orientation
- > Les forces de caractère : concept, outils, résultats empiriques et mise en pratique
- > Les émotions positives : modèles, résultats empiriques et implications pour les trajectoires professionnelles
- > Les relations positives : principes actifs et exercices de mise en pratique

Jour 2

- > Le sens du travail : définitions, implications et enjeux pour l'organisation
- > Sens du travail et mobilités professionnelles : concepts, résultats empiriques, implications et mise en pratique
- > Job crafting : concept, stratégies validées empiriquement et exercices de mise en pratique

Jour 3

- > Approche « SuperBetter » : amplifier la motivation et donner du sens en faisant de sa vie un jeu
- > Synthèse, discussions, évaluations

Évaluation

> travail écrit individuel sous forme de poster, accompagné d'une petite vidéo (3 min MAX) présentant une intervention de valorisation des ressources (issue(s) du cours, d'autres sources, ou conçue(s) par l'étudiant(e)) susceptibles d'être applicable(s) dans le cadre de sa pratique professionnelle comprenant :

- (1) une brève présentation du contexte professionnel en question et des besoins identifiés
- (2) une présentation détaillée de l'intervention envisagée (qui, quand, quoi, comment) mise en lien avec les aspects théoriques exposés dans le cours
- (3) les apports escomptés et limites potentielles à cette application.

- > la vidéo permettra d'apporter un regard personnel et distancié sur le poster.
- > le document et la vidéo doivent être rendus d'ici au 23 mai 2022.

Intervenantes



Dr. Shékina Roachat, Maître d'enseignement et de recherche suppléante à l'Institut de Psychologie de l'Université de Lausanne, membre du Centre de recherche en psychologie du conseil et de l'orientation (CePCO) de l'Université de Lausanne, Lausanne. Responsable du module « Ressources et résilience ».



Dr. Caroline Arnoux-Nicolas, Maître de conférence en psychologie à l'Université Paris-Nanterre, membre associée du CRTD (Centre de Recherche sur le Travail et le Développement), Conservatoire National des Arts et Métiers, Cnam, Paris.

Relation avec le programme

Ce cours fait partie de la spécialisation Gestion des Carrières du MAS/CAS en Gestion des Carrières.