



PROGRAMME

Leadership

Année universitaire 2015/2016

POUR ÉTUDIANTS EN DÉBUT D'ÉTUDES SUPÉRIEURES

Mieux se connaître, bien s'orienter, améliorer sa capacité de travail ...

La formation académique permet d'acquérir

la compétence technique attendue

pour intégrer une profession.

Pour faire face aux exigences de la vie familiale,
professionnelle, sociale, citoyenne, etc.,

il convient de développer en plus d'autres aspects de la personnalité.

Conférences Leadership

chaque samedi en période scolaire, de 17h45 à 18h15
(programme au dos)

- Méthode de travail
- Communiquer (savoir-vivre et communication)
- Former son caractère
- Connaissance du monde et orientation

OPTIONNEL :

- relations avec Dieu et vie spirituelle

Un suivi personnalisé :

Un rendez-vous mensuel avec un professionnel afin, à travers des objectifs concrets, de s'améliorer dans des domaines tels que :

culture, générosité, sens des responsabilités, équilibre personnel, intérêt pour les autres, sens de l'initiative, expression orale, travail d'équipe, animation.

2015

12 Septembre		Présentation du programme
19 Septembre	Méthodes de travail	Pourquoi étudier ? (motivation)
26 Septembre	Méthodes de travail	La prise de notes
03 Octobre	Méthodes de travail	Gestion du temps (horaire, plan, lieu)
10 Octobre	Méthodes de travail	Savoir demander conseil (benchmarking)
07 Novembre	Former son caractère	Pourquoi et comment mieux se connaître ?
14 Novembre	Former son caractère	Dominer son affectivité
21 Novembre	Former son caractère	Qu'est ce qui influence ma façon de penser ?
28 Novembre	Méthodes de travail	Planifier ses révisions
05 Décembre	Méthodes de travail	Mémorisation et fiches
12 Décembre	Méthodes de travail	Faire les bons exercices

2016

09 Janvier	Former son caractère	TOC et addictions
16 Janvier	Méthodes de travail	Gérer le stress et la fatigue
23 Janvier	Communiquer	Faire un exposé oral
30 Janvier	Former son caractère	Maîtriser ses émotions
06 Février	Orientation / monde pro	Faire son CV
05 Mars	Orientation / monde pro	Faire une lettre de motivation
12 Mars	Orientation / monde pro	Trouver un stage d'été
19 Mars	Communiquer	NTIC et usages
26 Mars	Orientation / monde pro	Savoir se présenter à un entretien
02 Avril	Former son caractère	Intelligence et Volonté
09 Avril	Former son caractère	Savoir persévérer

Informations pratiques

PAF : 50 € l'année

Pour tout renseignement :

Centre culturel Fréhel – Programme « Leadership »

tél. 02 99 36 69 28 – 3, rue Franz Heller – 35700 Rennes

Les activités de formation chrétienne du Centre culturel Fréhel sont confiées à la Prélature de l'Opus Dei, institution de l'Église catholique qui a pour mission d'aider chacun à vivre sa foi chrétienne au quotidien, au milieu du monde, dans le travail et la famille. www.opusdei.org