



# UE ECLOT



## Objectifs

- Mieux savoir réguler ses émotions notamment lors des évaluations
- Développer ses capacités attentionnelles lors des apprentissages
- Développer ses aptitudes de communication à l'oral
- Développer des stratégies de résolution de problèmes
- Développer une attitude bienveillante envers soi-même et autrui

## Public cible

- Étudiants de niveau L1 à M2,
- Groupes de 15 à 25 participants

## Pré-requis

- Aucun pré-requis n'est exigé. Les candidatures seront examinées sur la base de la motivation.

## Contenus pédagogiques, enseignements

**16h30 équivalent TD – 11 séances de 1h30 au Semestre 1 (validation au semestre 1)**

**ENSEIGNEMENTS** : contenus théoriques, exemples de situations  
Cours fondés sur des méthodes interactives : expérimentation des exercices, jeux de rôle, vidéos, discussions et échanges en groupe sur la pratique

**MISE EN SITUATION** : expérimentation des exercices durant le cours (ex : jeux de rôle) et travail à domicile (mise en pratique) ; échanges et discussions autour des exemples de situations (vidéos etc.)

## Acquis à l'issue de la formation

Capacités à :

- Réguler ses émotions (frustration, anxiété, stress)
- Diminuer les états anxieux lors des évaluations
- Développer une attention soutenue, améliorer ses capacités de concentration et la réceptivité lors des apprentissages
- Désengager son attention d'une distraction
- Trouver d'autres moyens de communication
- Développer un sentiment de compassion et une attitude bienveillante envers soi-même et autrui

## Responsable et intervenante

Anne Masselin-Dubois,  
Maître de conférences en psychologie clinique à l'Université de Bourgogne

## Renseignements et inscription

uet@u-bourgogne.fr

## Modalités d'évaluation de l'action

Évaluation sur la base de :

- L'assiduité et la participation orale (30% de la note totale)
- Un écrit de synthèse (70% de la note totale)

**Les étudiants devront rendre un écrit** de trois pages à six pages maximum (Times New Roman 12 ou Arial 10, interligne 1.5), hors annexes. L'écrit aura pour objectifs la réflexion et l'élaboration à partir d'une situation universitaire problématique déterminée par l'étudiant, ainsi qu'une réflexion globale par rapport à l'ensemble du cours. L'écrit présentera :

- (1) une situation ou expérience problématique, une description des moyens (appris) mis en œuvre pour résoudre ces difficultés, leurs objectifs, les difficultés rencontrées, les résultats obtenus ;
- (2) ce qu'ils pensent avoir apporté aux autres durant les enseignements ;
- (3) les compétences générales qu'ils pensent avoir révélées ou acquises durant cette expérience et bénéfiques en termes de réussite universitaire.

## Validation

- 5 crédits ECTS

## Calendrier

Les enseignements de l'UE sont proposés les

- lundi 14, 21 et 28 septembre
- mardi 15, 22 et 29 septembre, 6 et 13 octobre, 10 et 24 novembre et 1<sup>er</sup> décembre 2020 de 16h à 18h ou de 17h à 19h (pôle AAFE)