



Être étudiant

La gestion du stress

Approche simple pour comprendre le fonctionnement du stress, identifier ses propres facteurs de stress et apprendre à le gérer.	Dates	Lieu	Horaires
	Mardi 25 février	Grandmont E1 020	17h30-19h00
	Jeudi 13 mars	Tanneurs 225	12h15-13h45

La prise de parole en public

Comprendre les enjeux de la prise de parole en public, identifier ses points de développement et ses points forts, s'approprier les outils	Dates	Lieu	Horaires
	Mardi 4 mars	Tanneurs 012	12h15-13h45
	Jeudi 27 mars	Grandmont E1 1010	17h30-19h00

Traiter l'information

Assurer la présentation orale de mon diaporama

Concevoir un diaporama lisible et efficace ; Renforcer le dynamisme de sa présentation orale ; Interagir avec l'auditoire.	Dates	Lieu	Horaires
	Mercredi 26 mars	Grandmont E 1010	17h30-19h00

Création graphique

Préparer sa communication (évaluer cible et besoins/ notion de charte graphique). Créer un support de communication avec Canva (infographie, post réseaux sociaux, présentation, etc.)	Dates	Lieu	Horaires
	Vendredi 28 février	Grandmont FacLab	12h15-13h45
	Mardi 25 mars	Portalis FacLab	12h15-13h45
	Mercredi 2 avril	Grandmont FacLab	12h15-13h45

Initiation à Excel

Savoir utiliser Excel dans ses fonctionnalités de base (rapports, dossiers, etc.)	Dates	Lieu	Horaires
	Lundi 3 février	Portalis A 213	17h15-18h30
	Lundi 10 mars	Portalis A 213	17h15-18h30

Initiation à Word

Savoir utiliser Word dans ses fonctionnalités de base (rapports, dossiers, etc.)	Dates	Lieu	Horaires
	Mardi 4 mars	Grandmont E2 0060	17h15-18h30
	Mercredi 5 mars	Tanneurs 313	17h15-18h30

Les bases de l'audiovisuel pour filmer une interview avec son téléphone

Comprendre et maîtriser les réglages vidéos de son téléphone. Initiation au cadrage, à la prise en compte de la lumière et du son. Réaliser une courte interview avec son téléphone. Prise en main d'un logiciel de montage sur téléphone	Dates	Lieu	Horaires
	Vendredi 14 février	Portalis FacLab	12h15-13h45
	Jeudi 27 février	Tonnelle FacLab	12h15-13h45
	Mardi 11 mars	Portalis FacLab	12h15-13h45



Savoir prendre des notes

Découvrir des stratégies pour améliorer sa prise de notes, traiter et organiser l'information	Dates	Lieu	Horaires
	Mardi 4 février	Grandmont E1 1010	12h15-13h45
	Mercredi 26 février	Teams	12h15-13h45

Atelier disponible à tout moment sur CELENE

Zotero pour débutant

Votre biblio en un clic ! Un outil génial pour collecter et citer vos sources	Dates	Lieu	Horaires
	Jeudi 9 janvier	BU éphémère Tanneurs - 031	17h00-18h30
	Mardi 4 février	BU éphémère Tanneurs - 031	17h00-18h30
	Jeudi 6 mars	BU éphémère Tanneurs - 031	17h00-18h30
	Mardi 1er avril	BU éphémère Tanneurs - 031	17h00-18h30
	Jeudi 15 mai	BU éphémère Tanneurs - 031	17h00-18h30

Inscription par mail : fabienne.quillout@univ-tours.fr

S'organiser

Surmonter la procrastination

Comprendre les causes et découvrir des outils et stratégies pour cesser de remettre son travail à plus tard	Dates	Lieu	Horaires
	Jeudi 20 mars	Portalis A 208	17h15-18h45
	Mardi 25 mars	Tanneurs 218	17h15-18h45

Se préparer aux examens

Vous soutenir dans vos révisions et vous aider à obtenir les meilleurs résultats ! Réfléchir à l'organisation de son travail, optimiser les révisions pour envisager plus sereinement ses examens	Dates	Lieu	Horaires
	Mercredi 26 mars	Tanneurs 033	12h15-13h45
	Jeudi 3 avril	Teams	17h15-18h45

Planifier son travail

Mieux organiser son temps durant ses études et connaître les étapes de la planification	Dates	Lieu	Horaires
	Jeudi 30 janvier	Teams	17h15-18h45
	Mercredi 12 février	Portalis B 106	12h15-13h45

Être efficace dans le travail de groupe

Identifier des méthodes et des compétences à mettre en œuvre pour favoriser un travail de groupe efficace	Dates	Lieu	Horaires
	Jeudi 6 février	Grandmont E1 1010	12h15-13h45
	Mercredi 5 mars	Tanneurs 033	12h15-13h45

Atelier disponible à tout moment sur CELENE

POUR VOUS INSCRIRE À UN ATELIER, RENDEZ-VOUS SUR : CELENE

Autres ateliers

RECHERCHE DE STAGE, JOB, RÉORIENTATION

La Maison de l'Orientation et de l'Insertion Professionnelle (MOIP) propose régulièrement des ateliers sur les thématiques suivantes : Rédiger ses CV et lettres de motivations, préparer un entretien de recrutement, rechercher un stage, se réorienter, utiliser les réseaux sociaux professionnels...

Pour voir les dates et vous y inscrire, rendez-vous sur :

- L'agenda du réseau Rpro : rpro.univ-tours.fr/agenda

