Formation : surmonter l'anxiété de performance au cours des études universitaires

Adresse : https://asadis.net/fr/formation/anxiete-performance-etudes-universitaires/

Durée : 2h

Nature : Action de formation professionnelle

Lieu : Formation en ligne

Tarif individuel : $56.00

Présentation :
Comment surmonter l'anxiété de performance pendant les études ?

L'anxiété de performance, cette crainte de l'échec ou des erreurs en situation d'évaluation, touche de nombreux étudiants universitaires, peut-être vous y compris, en raison des attentes élevées et de la charge de travail importante.
Les signes de l'anxiété de performance varient : pensées négatives ou catastrophistes, sensations physiques comme des douleurs au cœur, à l'estomac ou à la tête, et comportements tels que l'évitement des situations stressantes ou la procrastination. Cette anxiété peut entraîner une faible estime de soi, des résultats scolaires médiocres, le décrochage scolaire, voire des symptômes dépressifs et des idées suicidaires.
Heureusement, il existe des approches cognitives et comportementales efficaces pour mieux gérer cette anxiété, surtout lorsqu'elles sont combinées à des techniques d'étude performantes.
C'est pourquoi la formation proposée par la Prof. Denis vise à fournir aux étudiants les outils nécessaires pour mieux gérer leur anxiété de performance. Si vous êtes étudiant universitaire et que vous souhaitez apprendre à mieux maîtriser cette anxiété, cette formation est faite pour vous ! Ne laissez pas l'anxiété de performance entraver votre réussite : apprenez à la contrôler et à surmonter cette peur pour exceller dans vos études universitaires.

Cette formation n'est pas accréditée par l'Ordre des psychologues du Québec
Objectifs pédagogiques :
1. Identifier l’anxiété de performance et ses diverses manifestations
2. Reconnaître ses propres manifestations d’anxiété de performance

3. Appliquer des stratégies efficaces pour mieux gérer l’anxiété de performance
4. Appliquer ces stratégies, et évaluer les bénéfices et les progrès

Supports et moyens pédagogiques :
Un cours théorique illustré par des exemples cliniques. Ce cours est composé de vidéos de 5 à 15 minutes chacune. Le PowerPoint de la formation à télécharger.

Public : Cette formation s'adresse aux étudiants universitaires

La formatrice
Prof. Denis détient une maîtrise en recherche en psychologie (M.Sc.) de l’Université de Montréal, une maîtrise clinique en psychologie (M.Ps.) et un doctorat en psychologie (Psy. D./Ph.D.) de l’Université du Québec à Montréal (UQAM).

Elle est professeure à l’École de psychologie de l’Université Laval. Elle a travaillé comme chercheure d’établissement en Centre Intégré en Santé et Services Sociaux (CISSS), tout en œuvrant comme psychologue clinicienne auprès d'enfants, d'adolescents et de familles à la Clinique externe de pédopsychiatrie du CISSS de Chaudière-Appalaches (Québec) et en cabinet privé.

Ses intérêts de recherche et cliniques portent principalement sur l’évaluation et le traitement basés sur les données probantes des jeunes et de leurs familles. Dre Denis s’implique aussi activement dans la formation et la supervision clinique des étudiants en psychologie, mais également des professionnels de la santé mentale.

Plan de la formation
PowerPoint
Définition et manifestations de l’anxiété de performance
Presentation
L'anxiété de performance et ses manifestations
Normalité VS anormalité
Hypothèses explicatives
Stratégies pour mieux gérer l’anxiété de performance
Apprendre à mieux se connaître
Mieux gérer vos sensations physiques
Régler des problèmes
Pensées réalistes ou irréalistes
Diminuer le plus possible l'évitement
Pendant et après l'examen
Conclusion
Ressources complémentaires
Annexe - La concentration et la gestion du temps

Annexe - L'écoute en classe et la prise de notes

Évaluation :
Afin de valider l’atteinte des objectifs pédagogiques, une évaluation finale, sous forme de questions vrai/faux, est proposée. Elle doit être complétée pour obtenir l’attestation de réussite.
En complément, une auto-évaluation facultative est proposée au début et à la fin du parcours, afin de vous permettre de mesurer votre progression sur les compétences visées.
Ces démarches ne sont pas notées et visent avant tout à soutenir votre réflexion professionnelle.

Délais d'accès : Une fois l'inscription confirmée, vous (ou l'apprenant) pouvez commencer la formation à tout moment, de manière autonome et à votre propre rythme. Vous pouvez accéder à la formation tant qu'Asadis détient les droits légaux de la diffuser (typiquement 10 ans).

Des questions ? N'hésitez pas à nous contacter à *contact@asadis.net*