



ROYAUME DU MAROC

UNIVERSITE MOHAMMED PREMIER

Pôle des Etudes Doctorales

Laboratoire de Littérature Générale et Comparée : Imaginaires,  
Textes et Cultures

Faculté des Lettres et des Sciences Humaines/ OUJDA

## Ateliers de Formations Complémentaires:

"Comment Vivre sa thèse"

**SOFT SKILLS, La réussite de  
l'intérieur...**

Ouverture des Ateliers/ 15 mars 2022



**Atelier**  
Coaching en NEUROSCIENCES et INGENIEURIE EMOTIONNELLE  
de la REUSSITE / Conduire un projet doctoral

Atelier animé par



**Pr. Asmae HLAL/ Enseignante Chercheur  
en Communication/ LLCGTIC/FLSHO**



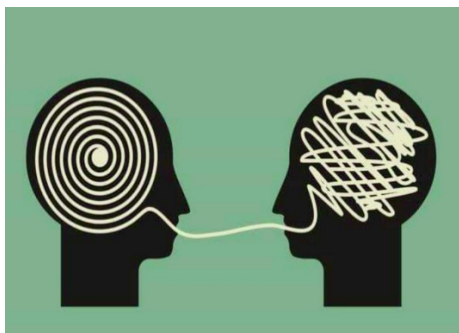
**Pr. Najat ZERROUKI/Enseignante  
Chercheur en Littérature/ LLCGTIC/FLSHO**



**Dr. Saadia SLAILI, Maitre REIKI SUI/  
Psychothérapeute**

**2021- 2022**

# Programme de l'Atelier



**« IL N'EST PIRE ENNEMI QUE L'ENNEMI INTERIEUR » DALI LAMA**

Il a été prouvé que le savoir à lui seul ne suffit pas pour réussir ; c'est pourquoi l'accent a été longuement mis sur le savoir faire comme forme de compétence plus pratique et plus productive. Il est à présent, certain qu'une réussite durable et écologique nécessite en plus, un « savoir être », « un savoir devenir », qui dépendent plus des softs skills.

**Jeudi 17 mars 2022**

**De 09h00 à 13h00**

## **Coaching en NEUROSCIENCES et INGENIEURIE EMOTIONNELLE**

### **de la REUSSITE**

Les neurosciences nous offrent les moyens les plus certains, les plus écologiques et les plus fiables pour une ingénierie intérieure bien maîtrisée.

- Ateliers de connaissance de soi : besoins, valeurs, failles, zones de sécurité, motivations...etc.
- Techniques de libération émotionnelle : blessures du passé, peurs, ...etc.
- Techniques méditatives de distanciation émotionnelle : paix intérieure, autorégulation, apaisement du mental, lâcher prise...etc.
- Techniques de résolution de problèmes : l'analyse objective des situations, l'approche multi- visions, le bien dans le mal et la mal dans le bien...etc.
- Techniques de prise de décision.
- Techniques de communication, de négociation, et de gestion des conflits.

## **Conduire un projet doctoral**

Conduire un projet doctoral signifie le Passage de la Posture de « Consommateur de Connaissance » à la Posture de « Producteur de Connaissances ».

- Identifier les Compétences spécifiques du chercheur.
- Découvrir les Habilités de Connaissances livresques.
- Acquérir un Savoir-faire, mais aussi un Savoir-être.
- Bénéficier d'une formation méthodologique.
- Prouver la posture de Chercheur.

### **\* Débat/ Clôture de l'Atelier 1 et Annonce des Ateliers à venir :**

**- 15 Avril 2022: Atelier 2: Les Soft Skills et la Simulation globale d'une soutenance de thèse.**

**- 13 Mai 2022: Atelier 3: Les Soft Skills et la Digitalisation du produit-thèse.**