

22 - 26  
MAI 2023

 à la Faculté  
des sciences  
& des techniques



SÉMINAIRE

# CAP VERS L'ENTREPRISE

pour les étudiants alternants en Master 2



**ATELIERS THÉMATIQUES**

animés par des spécialistes  
du monde de l'entreprise

Les outils et la posture managériale

Réussir après l'alternance

S'affirmer et se sentir bien dans son poste

Faire connaître sa formation,  
les compétences acquises

 Faculté des sciences  
et des techniques

[univ-nantes.fr/focal](http://univ-nantes.fr/focal)

# PROGRAMME

Vous êtes alternant en Master 2, le Séminaire Cap vers l'Entreprise est organisé dans le cadre de votre formation (présence obligatoire) par le service Formation Continue et Alternance (FOCAL) et la Cellule Locale d'Insertion Professionnelle (CLIP). Il vise deux objectifs :

- Vous permettre de prendre du recul par rapport à votre expérience acquise en entreprise, tout au long de votre alternance,
- Renforcer vos compétences transversales en vous proposant des outils et des techniques adaptés

**Lun. 22 mai & Mar. 23 mai 2023 (9h00 - 17h00)**

**ATELIER 1**

**ACCUEIL** – Amphi Pasteur, Bât. 2

**REPARTITION DANS LES GROUPES** – DEMARRAGE DES ATELIERS

**THÈME : « LES OUTILS ET LA POSTURE MANAGERIALE » (2 jours)**

## OBJECTIFS

- Comprendre le rôle, la posture d'un manager,
- Mieux se connaître pour identifier ses points d'appui en tant que manager ou en tant que professionnel en relation avec un manager,
- Expérimenter des outils pratiques pour développer de nouvelles compétences transversales

## CONTENU

- Le rôle, les compétences du manager - Les différents styles de management,
- La posture : connaître son style de communication préférentiel. Apprendre à faire passer un message délicat de manière assertive et à faire un feedback constructif,
- Les outils d'organisation et de planification,
- La réunion : outil central du management,
- Retours d'expérience et mises en situation

**Mer. 24 mai 2023 (9h00 - 17h00)**

**ATELIER 2**

## **THÈME : « RÉUSSIR APRÈS L'ALTERNANCE » (1 jour)**

**OBJECTIFS :** Réfléchir et préparer son avenir professionnel

### **CONTENU**

- Les techniques de recherche d'emploi,
- La préparation du CV et des lettres de motivation,
- La simulation d'entretiens professionnels,
- La négociation du contrat de travail,
- La recherche d'un contrat de thèse

**Jeu. 25 mai 2023 (9h00 - 17h00)**

**ATELIER 3**

## **THÈME : « S’AFFIRMER ET SE SENTIR BIEN DANS SON POSTE » (1 jour)**

### **OBJECTIFS**

- Favoriser et restaurer la confiance en soi,
- Reconnaître et exprimer ses leviers de motivation

### **CONTENU**

- La notion de confiance en soi,
- Mise à disposition d'outils pour mieux se connaître,
- Identification de ses ressources,
- Démarches réflexives pour identifier ses points à améliorer

**Ven. 26 mai 2023 (9h00 - 16h30)**

**JOURNÉE D'ÉCHANGES**

## **BILAN DE LA SEMAINE**

**« Faire connaître sa formation et les compétences acquises en formation » (1 jour)**

### **ORGANISATION DE LA JOURNÉE**

- Identification des plus-values de la formation suivie et de l'expérience en alternance,
- Présentations dans un format innovant

**Clôture - Amphi Pasteur Bât. 2**



# SÉMINAIRE CAP VERS L'ENTREPRISE

pour les étudiants alternants en Master 2



## ILS ONT PARTICIPÉ LES ANNÉES PRÉCÉDENTES :

**Master Informatique, parcours ATAL :** « Beaucoup de partages ; c'était très enrichissant et notre animatrice était très motivante. C'était bien de revenir une dernière fois à la fac pour cette semaine. Merci aux intervenants ! »

**Master Chimie, parcours CMT :** « Étant plutôt timide et mal à l'aise, j'ai adoré qu'on ne me force pas la main et qu'on me laisse le temps de m'adapter au groupe. »

**Master EEA, parcours CISE :** « Le plus : la rencontre entre tous nos milieux professionnels, l'expérience de chacun. »

**Master Génie Civil :** « Tout était vraiment bien encadré, les outils & exercices mis en place étaient très intéressants, et le partage ainsi que la bienveillance au sein du séminaire permettaient de se sentir grandi à la fin de la semaine. J'ai beaucoup apprécié les mises en situation mais surtout la façon d'amener et de travailler sur les différents sujets de la part de l'intervenante. J'ai appris beaucoup sur moi et la façon d'aborder la confiance en soi. Plus c'est dynamique et moins ça ressemble à un cours magistral, mieux c'est. »

**Master Chimie, parcours A3M :** « Les ateliers proposés sont de très bonne qualité, conviviaux et utiles pour mon projet professionnel. Les intervenants ont très bien réussi à rendre le séminaire engageant. »

**Master Sciences de la Matière, parcours ENR :** « Je suis arrivé le lundi sans avoir de préjugés sur ce séminaire, si ce n'est qu'on va pouvoir prendre du recul sur l'alternance, ce qui est positif. J'ai été surpris du positif que cela apporte d'échanger dans un cadre, une approche qui change de l'ordinaire et de discuter de nos expériences avec les autres alternants. »

## CONTACT

Faculté des sciences et des techniques – Service Formation Continue et Alternance (Focal)

2, rue de la Houssinière, BP 92208 - Bâtiment 1, Bureau 136 - 44322 Nantes Cedex 3

Mail : [focal@univ-nantes.fr](mailto:focal@univ-nantes.fr)