



Comment votre esprit fonctionne-t-il ? (6h)

Mercredi 3 décembre 2025 de 14h-17h salle 1Z62

Mercredi 17 décembre 2025 de 14h-17h salle 1Z62

Contact : Sandrine DON
<sandrine.don@universite-paris-saclay.fr>

Catégorie :

- bloc 5 (Parcours Enseignement du supérieur) : C4 à C8
- bloc 6 (Travail en équipe) : C1, C2, C4, C5

Nombre d'heures : 6 = 2*3h

Min participants : 8

Max participants : 18

Public prioritaire : DCCE

Public concerné :

Tout doctorant de Paris-Saclay puis MCF-PRAG-

Intervenant : Alain Finkel
Alain.finkel@ens-paris-saclay.fr

Lieu ENS Paris-Saclay : 4 avenue des sciences 91120 Gif sur Yvette

Salle 1Z62

La notation pour une salle **1Z62** signifie 1^{er} étage, couloir Z et salle n°62. Les indications sur où vous êtes et les 4 directions se lisent sur le sol tous les 10-20 mètres.

Objectifs :

- Découvrir quelques modèles neuro-cognitifs
- Comprendre les différentes manières de penser et d'agir.
- Penser et agir de façon plus agréable/efficace

Programme :

1. Modélisation cognitive

- Quelques modèles actuels et passés : le psychisme selon Freud, les systèmes de mémoires, la théorie de l'espace de travail, le principe d'énergie libre de Friston, théorie du stress.

PR et toute personne motivée.

Proposé par : Ecole normale supérieure Paris-Saclay

- Modèle de l'analyse cognitive : pensées sensorielle, émotionnelle et symbolique, imagerie mentale et représentations mentales
- Les lois de la pensée. Objectif zéro stress.

2. Mise en pratique

- Être capable de poser des hypothèses sur le fonctionnement de l'esprit chez soi et chez l'autre
- Mieux reconnaître la pensée et le comportement de l'autre.
- Éviter le stress et le dissoudre sinon.

3. Applications

- Applications au métier de doctorant : communication avec son directeur de thèse, avec ses collègues doctorants, avec l'administration.
- Applications au métier de MCF/PRAG: communication avec les étudiants et ses collègues de tous niveaux hiérarchiques.

Prérequis :

Une certaine disponibilité, ouverture d'esprit et un intérêt porté au fonctionnement de l'esprit. Le sens de l'humour est un plus.

Méthode pédagogique :

Décrire une scène professionnelle (avec les étudiants, des collègues, l'administration, ...) dans laquelle vous n'avez pas compris la pensée ou le comportement de l'autre.

Pour vous inscrire (avant 26/11/2025 et dans la limite des places disponibles):

- Doctorant de l'UPS : inscription sur ADUM.
- MCF ou PRAG : airtable...
- Autre : <https://evento.renater.fr/survey/comment-votre-esprit-fonctionne-t-il-6h-jt5i5fuk>

Bibliographie :

Finkel, Alain (2022). *Manuel d'analyse cognitive des émotions : Théorie et applications*. Dunod. (Certains chapitres seront distribués)

Langue de l'intervention : français.