

Se connaître soi-même

ECTS : 3

Description du contenu de l'enseignement :

Les étudiants ont vocation à s'intégrer à court terme dans des organisations complexes et à interagir dans des environnements intergénérationnels, interculturels et en transformation permanente. Pour choisir leur environnement de travail, trouver leur place, réaliser au mieux leurs missions et progresser rapidement, les étudiants ont besoin de prendre conscience de leur singularité et de construire leur style unique de leadership.

La pédagogie est basée sur des activités de prise de conscience, et des activités d'entraînement. Le cours est soutenu par des vidéos à visionner. Les étudiants devront auto-évaluer leurs compétences au début et à la fin du cours pour constater leurs progrès.

Les étudiants s'auto-évaluent grâce au test gratuit du VIA et aux questions de réflexion posées par les coachs.

Compétence à acquérir :

Ce cours vise à développer les soft skills des étudiants pour interagir avec des équipes dans les organisations. Ils apprendront à se connaître mieux, à comprendre le fonctionnement du système nerveux autonome pour mieux réguler leurs émotions, à connaître leurs sources d'énergie, leurs forces et leurs valeurs et à développer leur intelligence émotionnelle. Cela leur permettra de s'affirmer sereinement, et à se positionner dans des milieux complexes en favorisant des relations de collaboration.

Mode de contrôle des connaissances :

50% contrôle continu - 50% contrôle terminal

Bibliographie, lectures recommandées :

Les vertus de l'échec, Charles Pépin

La confiance en soi, Charles Pépin

Les mots sont des murs ou des fenêtres, Marshall Rosenberg

Cessez d'être gentil, soyez vrai, Thomas d'Ansembourg

La psychologie individuelle de Alfred Adler de Eva Dreikurs Ferguson

3 kifs par jour, Florence Servan Schreiber

3 amis en quête de sagesse, Christophe André, Matthieu Ricard et Alexandre Jollien, Allary Editions

Emotions quand c'est plus fort que moi, Catherine Aimelet Perissol

7 étapes pour se comprendre, Catherine Aimelet Perissol

L'art d'en faire juste assez, doser ses efforts sans s'épuiser, Gaëtan Cousin

Document susceptible de mise à jour - 04/04/2026

Université Paris Dauphine - PSL - Place du Maréchal de Lattre de Tassigny - 75775 PARIS Cedex 16