SoftSkills Gestion du stress

Enseignant responsable : Banu GOKOGLAN

Langue du cours : Français

Volume horaire : 24

Description du contenu de l'enseignement :

- Intelligence intrapersonnelle : connaissance de soi et régulation du stress
- Intelligence interpersonnelle : communication consciente et écoute active
- Régulation des émotions & confiance en soi et en l'autre
- Créativité et leadership émotionnel conscient

Compétences à acquérir :

- Poser les bases, découvrir ses ressources internes, développer la présence à soi
- Explorer la relation à l'autre, développer l'écoute et la qualité de présence
- Renforcer l'estime de soi, comprendre et réguler ses émotions, développer la confiance en soi et en l'autre
- Relier intra et interpersonnel pour activer la créativité au service d'une posture alignée et en résonance avec les besoins du collectif

Mode de contrôle des connaissances :

- Un portfolio réflexif court à remettre en fin de module, dans lequel chaque étudiant synthétisera son expérience et ses apprentissages.
- Une grille de co-évaluation entre pairs, les étudiants s'évalueront entre eux selon quelques critères essentiels : écoute active, coopération, qualité de présence, régulation émotionnelle, ...
- Une production créative : mise en action, créativité, expression artistique ou visuelle à travers différents supports (dessin, collage, vidéo courte, interview ou toute autre forme artistique adaptée).