

## Descriptif de module

**Domaine :** Economie & Services

**Filière :** Economie d'entreprise

**Orientation :**

### 1. Intitulé de module Compétences sociales : 2021-2022 **Connaissance de soi, compétences relationnelles et travail en équipe**

**Code :** 5op320

**Type de formation :**

Bachelor  Master  MAS  DAS  CAS  Autres :

**Niveau :**

- Module de base  
 Module d'approfondissement  
 Module avancé  
 Module spécialisé  
 Autres :

**Caractéristique :**

Module obligatoire dont l'échec peut entraîner l'exclusion définitive de la filière selon l'art.25, du Règlement sur la formation de base (Bachelor et Master) en HES-SO

**Type :**

- Module principal  
 Module lié au module principal  
 Module facultatif ou complémentaire  
 Autres :

**Organisation temporelle :**

- Module sur 1 semestre  
 Module sur 2 semestres  
 Semestre d'automne  
 Semestre de printemps  
 Autres :

### 2. Organisation

**Crédits ECTS :** 5

**Langue principale d'enseignement :**

- Français  Italien  
 Allemand  Anglais  
 Autres :

### 3. Prérequis

- Avoir validé les semestres 1 - 2  
 Avoir suivi les semestres 3 et 4 pour les étudiant-e-s EES et 5 et 6 pour les étudiant-e-s EEW  
 Pas de prérequis  
 Autres :

### 4. Compétences visées / Objectifs généraux d'apprentissage

**Général :**

Développer ses compétences humaines (« savoir être ») et ses compétences relationnelles (« savoir vivre ») sous forme de workshop.

## Spécifiques :

### Connaissance de soi – Compétences personnelles :

- ✓ mieux se connaître soi-même
- ✓ développer l'écoute de soi et l'auto-empathie
- ✓ savoir gérer ses émotions et besoins
- ✓ développer l'autoréflexion et la capacité d'agir en conscience
- ✓ apprendre les compétences de résolution de problèmes
- ✓ comprendre le processus de prise de décisions
- ✓ acquérir les compétences pour gérer des changements
- ✓ devenir acteur responsable

### Compétences relationnelles :

- ✓ développer l'écoute de l'autre et l'empathie
- ✓ améliorer sa capacité de collaborer au sein d'une équipe
- ✓ acquérir des compétences en gestion d'équipe
- ✓ connaître et comprendre les processus de groupe
- ✓ savoir motiver et dynamiser un groupe
- ✓ accompagner l'évolution d'un groupe / d'une équipe
- ✓ développer son intelligence émotionnelle
- ✓ savoir négocier avec ses collaborateurs
- ✓ comprendre les jeux de pouvoir

## 5. Contenu et formes d'enseignement

Mieux se connaître pour mieux rencontrer les autres, vivre en accord avec ce que l'on est, réaliser son potentiel, réussir sa vie professionnelle.

Aller vers une coopération où l'on profite des complémentarités de chacun-e, où l'on avance dans un esprit d'équipe et d'entraide pour aller plus loin ensemble.

### Connaissance de soi – Compétences personnelles :

- Les dimensions de l'être humain :
  - La personnalité et son développement
  - Le conscient et l'inconscient
  - Les émotions et le mental
  - Les types de personnalité
- La perception de soi :
  - L'écoute de soi, l'autoréflexion, l'introspection
  - L'auto-empathie
  - L'identité et l'image de soi
- L'affirmation de soi
- Le bilan des points forts et des points à développer
- Le changement et la réalisation d'un objectif
- La résolution de problèmes
- La gestion du stress

### Compétences relationnelles :

- Créer et maintenir une relation
  - Perception de l'autre
  - L'écoute de l'autre et l'empathie
- Travailler en équipe (coopérer, s'intégrer dans un groupe, ...)
- Gérer une équipe (accompagner des processus de groupe)
- Coopération (respect de l'autre, non-jugement, créativité de groupe, ...)

### Mini-Coaching : bilan de développement personnel et/ou relationnel

Session individuelle avec chaque étudiant-e.

## 6. Modalités d'évaluation et de validation

L'évaluation du module se fera en principe de la manière suivante :

- Participation obligatoire à tous les cours (formule Workshop), investissement personnel.
- Bilan oral de développement personnel et/ou social, projet de changement, travail sur soi.
- QCM portant sur la théorie.

## 7. Modalités de remédiation

Remédiation obligatoire si le résultat du module est compris entre 3,5 et 3,9 / 6.

Pas de remédiation

Autres modalités :

### ***Autres modalités de remédiation***

En cas de remédiation, seule la note de l'examen de remédiation sera prise en compte.

Un module répété ne peut pas être remédié.

## 8. Bibliographie