

UES TRANSVERSALES PROPOSÉES

Activités Brest (hors SUAPS et Service Culturel)

Comprendre et gérer les émotions

Présentation

2 crédits ECTS

9 séances de 1h30 Cet enseignement repose sur l'expérience et l'engagement dans les activités proposées pendant les séances et comporte quelques exercices à effectuer en dehors des cours. Il implique une participation et des échanges sur les émotions entre pairs. Il est important de savoir que cette pédagogie expérientielle vous permettra de mieux comprendre les émotions, leur fonction de manière théorique et de manière concrète. Les exercices proposés permettent de prendre du recul dans votre compréhension et votre gestion des émotions, d'en comprendre les mécanismes et de définir des stratégies de gestion adaptées.

- > Module 1 : Introduction et définitions
- > Module 2 : Identifier les émotions
- > Module 3 : Comprendre les émotions
- > Module 4 : Réguler les émotions
- > Module 5 : Réguler les émotions (suite)
- > Module 6 : Exprimer les émotions
- > Module 7 : Utiliser les émotions
- > Module 8 : Les émotions ressources
- > Module 9 : Pratique, Bilan du programme

L'UE est proposée aux Semestres suivants : S3 S4 S5 S6

Evaluation

Ecrit réflexif, l'engagement et la participation aux activités

Informations complémentaires

Ce programme est basé sur le modèle des émotions développé par Moïra Mikolajczak et ses collaborateurs (2014)

Nombre de places limité à 16 participants. Deux sessions organisées une semestre impair l'autre semestre pair.

Horaires : Horaire de 17h00 à 18h30 Dates session1 semestres impairs : 18/09; 25/09; 2/10; 9/10; 16/10; 23/10; 6/11; 13/11; 20/11 et session 2 semestre pair : 13/01; 20/01; 27/01; 3/02; 11/02; 26/02; 5/03; 12/03; 19/03

Compétences visées

Expliquer le fonctionnement et le rôle des émotions
Définir le concept d'émotion en psychologie et compétences émotionnelles
Repérer chez soi et chez les autres l'expression des émotions
Exprimer et comprendre ses émotions
Gérer et utiliser ses émotions

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement	Modalité	Nature	Durée (min.)	Coefficient	Remarques
UE	CT	Ecrit et/ou Oral			Ecrit réflexif