

L'intelligence émotionnelle clé de bien-être et de performance

RS420.190.25.5504-5.31

VHO

Mise à jour : 25.02.2025

Descriptif de module

Domaine : Economie et Services
Filière : Economie d'entreprise, à plein temps et en emploi et/ou
Droit économique, à plein temps et à temps partiel
Orientation : Management

1. Intitulé de module Option secondaire 2025-2026

Code : 5504-5.31

Type de formation :

☒ Bachelor ☐ Master ☐ MAS ☐ DAS ☐ CAS ☐ Autres :

Niveau :

- ☐ Module de base
☐ Module d'approfondissement
☐ Module avancé
☒ Module spécialisé
☐ Autres

Caractéristique pour filière Economie d'entreprise :

☒ Module dont l'échec peut entraîner l'exclusion définitive de la filière selon le règlement de filière Bachelor of Science en Economie d'entreprise

Caractéristique pour filière Droit économique :

☒ Module dont l'échec peut entraîner l'exclusion définitive de la filière selon le règlement de filière Bachelor of Science en Droit économique

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

☒ **Economie d'entreprise :**

- PT : avoir validé les modules des semestres 1 et 2 des études à plein temps et avoir suivi les modules des semestres 3 et 4 des études à plein temps
- EE : avoir validé les modules des semestres 1 à 4 des études en emploi et avoir suivi les modules des semestres 5 et 6 des études en emploi

☒ **Droit économique :**

- PT : avoir validé les modules des semestres 1 et 2 des études à plein temps et avoir suivi les modules des semestres 3 et 4 des études à plein temps
- TPart : avoir validé les modules des semestres 1 à 4 des études à temps partiel et avoir suivi les modules des semestres 5 et 6 des études à temps partiel

☐ Pas de prérequis

☐ Autres :

4. Compétences visées / Objectifs généraux des unités de cours

« Le changement ce n'est pas maintenant, le changement c'est tout le temps ! »

Le perpétuel mouvement et l'instabilité caractéristique de notre époque mettent une pression considérable sur les organismes vivants, les individus et les collectifs. S'il est une chose qui doit différencier les équipes d'aujourd'hui, au-delà de leur mission ou de leur composition, c'est bien leur capacité d'adaptation. Nos émotions, véritables GPS, nous renseignent en direct des changements qui

surviennent. Présentes dans toutes nos activités, nous pouvons tous observer comment nos émotions influencent notre capacité à nous maîtriser face à des situations complexes, notre motivation, notre intégrité et surtout nos relations aux autres.

Les résultats des recherches scientifiques, depuis plus de 30 ans, convergent vers un constat : l'intelligence émotionnelle aurait un impact positif sur plusieurs facteurs tels que :

- La santé
- La performance individuelle et collective au travail
- Le niveau de bien-être d'un individu

Dans une logique d'adaptation, toute émotion a une valeur. Chaque émotion contient un message, le décoder permet un meilleur ajustement à la situation et soutient la prise de décision. Pour galvaniser une équipe, il faut savoir insuffler de l'enthousiasme autour du projet, de la joie à travailler ensemble ou encore de la fierté à se sentir appartenir au groupe. En même temps, le manager devra savoir accueillir et canaliser les émotions déplaisantes pour les mettre au service du projet, par exemple, mobiliser la colère pour surmonter les obstacles et relever les défis ou la peur pour modérer la prise de risques. Quand les émotions déplaisantes sont utilisées de façon constructive, les performances sont au rendez-vous !

La notion d'intelligence émotionnelle est plus particulièrement liée au domaine de la gestion, du management, du leadership, de la gestion des ressources humaines et de l'entrepreneuriat. La capacité du/de la manager-euse à agir de manière émotionnellement intelligente sera une alliée précieuse pour motiver au quotidien.

Ce cours concret et pragmatique, ponctué d'éclairages scientifiques, a pour but de développer l'intelligence émotionnelle des futur-e-s managers-euses et de leur donner des outils pour leur permettre d'agir avec agilité et confiance et d'être des acteurs/trices du bien-être autant que de la performance individuelle et collective. De plus, un accès fonctionnel à toutes les émotions, qu'elles soient plaisantes ou déplaisantes, augmente la capacité à réguler le stress.

Compétences et objectifs généraux

- ✓ Comprendre les notions d'émotion, d'intelligence émotionnelle et les différencier d'autres états émotionnels
- ✓ Décrypter et identifier précisément les émotions, leurs causes et leurs manifestations pour soi et pour l'autre
- ✓ Transformer les émotions en ressources et apprendre à les canaliser dans leurs effets positifs pour les mettre au service des objectifs opérationnels
- ✓ Accueillir autant les émotions plaisantes que déplaisantes et ouvrir le dialogue émotionnel
- ✓ Comprendre comment activer les grandes émotions du management (joie, intérêt, colère, peur)
- ✓ Définir un climat émotionnel favorable aux objectifs et aux tâches
- ✓ Identifier les actions concrètes à mettre en œuvre pour développer son quotient émotionnel
- ✓ Savoir écouter, comprendre et communiquer les émotions
- ✓ Prévenir les risques psychosociaux et cultiver la santé mentale et physique
- ✓ Comprendre le stress pour en faire une ressource

Compétences méthodologiques

- ✓ S'approprier les modèles scientifiques de l'intelligence émotionnelle (Processus Émotionnellement Intelligent et Motivcompass)
- ✓ Développer son quotient émotionnel sur 7 compétences et réaliser un plan de développement personnel
- ✓ Analyser les situations managériales à forts enjeux émotionnels et résoudre des problèmes et des tâches de nature émotionnelle
- ✓ Réaliser les cartes mentales des grandes émotions, des fiches de bonnes pratiques et un répertoire élargi de stratégies de régulation
- ✓ S'entraîner à intégrer la dimension émotionnelle dans un management d'équipes (alignement émotionnel)

5. Contenu et formes des unités de cours

Plan de cours

- La définition et les théories de l'émotion et de l'intelligence émotionnelle
- La lecture des émotions chez soi et chez autrui à partir d'indices de différentes natures (physiologique, micro-expressions faciales et vocale)
- Les déclencheurs émotionnels spécifiques à chaque émotion
- Les émotions et leur évolution dans le temps (intensité émotionnelle) avec leurs conséquences pour soi, les autres et l'environnement
- Le choix de l'émotion cible dans différentes situations spécifiques au management (les alignements)

- La régulation émotionnelle et les stratégies de régulation efficaces (les 5 familles et les 3 temps de la régulation)
- Les situations managériales à forts enjeux émotionnels et les émotions à piloter dans une séance de créativité/brainstorming, un entretien individuel de recadrage ou motivationnel, la prise de parole en public...
- Les outils de l'IE pour créer des états de bien-être optimal (états de performance cognitive et émotionnelle optimales), réduire ses tensions mentales et corporelles, développer son discernement, sa flexibilité mentale et son contrôle attentionnel.

Méthodes pédagogiques

Les cours alterneront des présentations théoriques, des exercices pratiques et ludiques afin de fédérer le groupe autour des bonnes pratiques et créer une communauté émotionnellement intelligente. Les formes sociales intégreront des réflexions individuelles et du partage en collectif. Le soutien social sera une des clés de voûte de ce cours pour se développer mutuellement et prendre conscience de ses propres fonctionnements émotionnels ainsi que de ceux d'un groupe.

6. Modalités d'évaluation et de validation

L'OS sera clôturée par

- **Un travail autoréflexif** sur son propre fonctionnement émotionnel et l'élaboration d'un plan de développement personnel (60% de la note finale)
- **Un travail de fin de semestre en sous-groupe** portant sur l'analyse de situation avec la grille de lecture émotionnelle (40% de la note finale)

Le déroulement sera expliqué dans une directive séparée.

Disposition applicable aux travaux collectifs :

Tout comportement avéré prônant la bonne réussite d'un travail de groupe se verra sanctionné par l'exclusion de l'étudiant-e qui ne s'acquiesce pas de ses devoirs envers le groupe. Si le travail de groupe doit être évalué par une note collective, l'étudiant-e exclu-e se verra attribuer la note 1. Aucune disposition particulière n'est prévue pour les membres restants du groupe réduit, ni en termes d'allègement de la charge totale devant être réalisée, ni en termes d'assouplissement du barème.

Règle(s) de validation :

Note du travail individuel (60%) et note du travail de groupe (40%), résultat arrondi au 1/10 de point.

Critères de réussite :

$N \geq 4.0$:	Module acquis
$3.5 \leq N < 4.0$ (Fx) :	Remédiation du module
$N < 3.5$:	Répétition du module

7. Modalités de remédiation et de répétition

- ☐ Remédiation possible pour les examens
- ☒ Remédiation possible pour le travail individuel ou de groupe de la manière suivante :
 - les conditions de remédiation sont notifiées par mail au groupe ou à la personne concernée
- ☐ Pas de remédiation pour
 - les travaux de semestre individuels ou de groupe
 - les contrôles continus
- ☐ Autre (précisez) : en cas d'examen de remédiation (indépendamment de la session durant laquelle la remédiation a lieu)
 - la note de chaque travail de semestre éventuel, individuel ou de groupe, sera reprise
 - la note de chaque contrôle continu éventuel sera repriseavec la même pondération pour le nouveau calcul de la note de l'unité de cours remédiée.
 - les points de bonus éventuels ne seront pas repris.

8. Remarques

Dans l'éventualité d'une visite d'entreprise ou autre activité extra muros (sous réserve à ce jour), les frais de déplacement sont à la charge des étudiants.

9. Bibliographie

La bibliographie sera remise en début de formation

10. Enseignants

- **Marielle Ricottier**, consultante en intelligence émotionnelle, certifiée QEPRO par EMLyon et experte en intelligence émotionnelle, praticienne centrée émotions et sentinelle de premier secours psychologique basé sur l'intelligence

émotionnelle. Formatrice d'adultes avec Brevet fédéral, j'enseigne depuis près de 20 ans dans les entreprises ainsi que pour l'État.

Nom du responsable de module : Marielle Ricottier

Descriptif validé le xx août 2025 par le Conseil de Direction HEG Arc