

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/axe : Soft skills / Communication

1. Intitulé de module Option secondaire 2026-2027

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

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

Le monde économique et managérial dans lequel vous allez évoluer est marqué par l'incertitude, la pression des résultats et des interactions humaines complexes. Nouvelles règles, attentes multiples, diversité des profils et des cultures : cette réalité exerce une pression constante sur les individus, les équipes et les organisations. Dans ce contexte, une compétence fait de plus en plus la différence, au-delà des connaissances techniques métier : la capacité à s'adapter.

Cette capacité repose en grande partie sur les émotions. Souvent perçues comme secondaires, voire encombrantes, elles jouent pourtant un rôle central dans notre manière de décider, de coopérer, de gérer les tensions, de rester engagés et crédibles dans la durée. Les émotions sont des signaux d'information immédiats et pas un frein à la rationalité. Elles nous renseignent sur ce qui change, sur ce qui compte, sur ce qui demande un ajustement. Elles influencent directement la motivation, la gestion du stress, la qualité des relations, la prise de décision et le leadership.

Depuis plus de trente ans, la recherche montre que l'intelligence émotionnelle contribue à la performance individuelle et collective, au bien-être et à la santé au travail. Autrement dit, savoir identifier, comprendre et réguler ses émotions – et celles des autres – n'est pas un « plus », mais un levier stratégique.

Ce cours propose une approche concrète et pragmatique de l'intelligence émotionnelle appliquée au management, au leadership et aux situations professionnelles à forts enjeux. Il a pour objectif de développer l'intelligence émotionnelle des futures professionnelles et futurs professionnels, et de leur fournir des outils directement mobilisables dans leur parcours académique et leur future pratique. Il vise à renforcer l'agilité, la confiance, la gestion du stress et la capacité à contribuer à la fois à la performance et au bien-être, individuel et collectif.

Compétences et objectifs généraux

- ✓ Comprendre les notions d'émotion, d'intelligence émotionnelle et les différencier d'autres états émotionnels
- ✓ Identifier précisément les émotions, leurs causes et leurs manifestations pour soi et pour les autres
- ✓ 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 savoir 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 au travail
- ✓ 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 7 compétences émotionnelles clés et réaliser un plan de développement personnel
- ✓ Analyser les situations managériales à forts enjeux et résoudre des problèmes et des tâches de nature émotionnelle
- ✓ Réaliser les cartes mentales de 8 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 et pratiquer l'alignement émotionnel

5. Contenu et formes d'enseignement

Plan de cours

- La définition et 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 génériques et spécifiques à chaque émotion
- Les émotions et leur évolution dans le temps en termes d'intensité avec leurs conséquences pour soi, les autres et l'environnement
- Le choix de l'émotion cible dans différentes situations spécifiques au management.
- Les 5 familles et les 3 temps de la régulation de la régulation émotionnelle et les stratégies de régulation efficaces
- Les situations professionnelles à forts enjeux émotionnels et les moments stratégiques : séance d'équipe, 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 groupe** portant sur l'analyse d'une situation à fort enjeu émotionnel (40% de la note finale)

Le déroulement sera expliqué dans une directive séparée.

Disposition applicable aux travaux collectifs :

Tout comportement avéré prétéritant 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 reprise avec 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 et Mimikresonanz et spécialisée dans l'accompagnement des émotions au travail et sentinelle de premier secours psychologique. Formatrice d'adultes avec Brevet fédéral, j'enseigne depuis plus de 25 ans dans les entreprises ainsi que pour l'État.

Nom de la responsable de module : Marielle Ricottier

Descriptif validé le xx août 2026 par le Conseil de Direction HEG Arc