

CAS Intelligence émotionnelle dans les organisations

Description

Empathie, gestion du stress, communication, résolution de conflit, écoute, résilience, les compétences socio-émotionnelles sont à la base de relations harmonieuses et d'un management efficace et respectueux. Les recherches en psychologie soulignent leur importance dans la sphère privée et professionnelle, que ça soit en termes de satisfaction de vie, de santé mentale et physique ou d'intégration au travail.

Ces compétences sont déterminées par divers facteurs individuels, culturels ou sociaux, et il existe ainsi de grandes différences dans la capacité de chacun-e à les développer et les utiliser au quotidien, comme dans le contexte spécifique du travail.

L'objectif de cette formation est de proposer une articulation entre les modèles, théories et résultats de recherches empiriques récents, principalement en psychologie, et une application de ces résultats pour travailler l'intelligence émotionnelle ainsi que les compétences relationnelles des participants-es et les mettre à profit dans leur position de responsable d'équipe.

Programme

Certificate of Advanced Studies de 10 crédits ECTS composé de 5 modules d'un mois chacun :

- Introduction aux compétences socio-émotionnelles – 2 ECTS – Dr Christelle Gillioz
 - Ce module vise à introduire les compétences socio-émotionnelles essentielles au développement personnel et aux interactions sociales. Il explore la reconnaissance et la gestion des émotions, la communication efficace ainsi que l'empathie et la coopération. Les apprenants découvriront des stratégies pour renforcer leur intelligence émotionnelle et améliorer leurs relations interpersonnelles.
- Comprendre et réguler ses émotions au travail – 2 ECTS – Dr Catherine Audrin
 - Ce module explore les émotions en contexte professionnel ainsi que la régulation des émotions. Il aborde également le modèle des ressources et des exigences professionnelles (« Job Demand Ressource » model) et le travail émotionnel, en se concentrant sur les normes émotionnelles et l'adaptation du comportement et de l'expression. Une partie pratique sera proposée incluant l'analyse de situations fictives et réelles, permettant aux participants de mieux comprendre et gérer leurs émotions en milieu professionnel.
- Communiquer pour favoriser le bien-être et la motivation – 2 ECTS – Dr Edith Favoreu
 - Le module 3 sera dédié à l'intégration des compétences intra- et interpersonnelles dans la pratique professionnelle, au service de la motivation, du bien-être et du leadership. À partir d'apports issus de différentes disciplines et modèles (motivation intrinsèque, gestion du stress, estime de soi, besoins psychologiques fondamentaux), nous explorerons comment mieux se connaître, réguler ses émotions, prendre soin de soi et des autres. Ce module sera aussi l'occasion de pratiquer des outils concrets de communication bienveillante, de feedback constructif et de leadership de la résonance. Une attention particulière sera portée à la posture professionnelle, avec pour objectif de

renforcer sa capacité à motiver, à communiquer avec justesse et à favoriser des relations de qualité en contexte professionnel.

- **Conflits et émotions – 2 ECTS – Dr Juliane Völker**
 - Ce module se concentre sur le rôle de nos émotions dans les conflits. Quelles émotions peuvent entraver la résolution de conflit ? Comment pouvons-nous agir sur les émotions pour favoriser des relations constructives ? Comment augmenter sa résilience dans des contextes difficiles ? Dans ce module, nous tenterons ensemble de donner des réponses à ces questions.
- **Résilience dans les organisations – 2 ECTS – Dr Edith Favoreu**
 - Dans ce module, nous aborderons le concept de résilience et de santé organisationnelle. Nous explorerons l'articulation « soi en santé ; équipe en santé et organisation en santé » et le rôle de la mobilisation des compétences socio-émotionnelles dans la création de conditions de santé (salutogénèse). Enfin, nous envisagerons le rôle du responsable dans l'accompagnement au développement des compétences socio-émotionnelles de son équipe. A la fin du module, vous saurez expliquer et mettre en lien les concepts de résilience et de santé organisationnelle ; présenter les influences mutuelles entre l'organisation et l'individu dans le maintien la santé individuelle et organisationnelle ; identifier les leviers de prévention des risques psychosociaux.

Le programme est modulable : après le premier module obligatoire, les participant-e-s peuvent choisir de suivre l'entier du programme ou un ou plusieurs modules séparément.

Public

Ce CAS s'adresse à un large panel de professionnels-lles. Que ce soit des employés-es, des managers ou des cadres supérieurs, tous peuvent bénéficier du développement de leurs compétences socio-émotionnelles pour améliorer la communication, la collaboration et la gestion du stress au sein de l'équipe.

[Informations détaillées sur les conditions d'admission ici](#)

Approche pédagogique

Le CAS « Intelligence émotionnelle dans les organisations » est un programme unique dispensé 100% à distance, spécialement conçu pour se former en cours d'emploi. La totalité du matériel d'enseignement (vidéos pédagogiques, littérature) est fournie sur notre plateforme d'enseignement à distance. En complément, des classes virtuelles sont organisées deux fois par mois pour chacun des modules, afin que les enseignants-es et les participant-e-s puissent se retrouver et échanger ensemble en ligne. Une permanence avec l'assistante du CAS est assurée les autres semaines.

Informations pratiques

Dates : 01.02.2026 – 31.07.2026

Durée de la formation : 5 mois

Délai d'inscription : 18 janvier 2026

Coût : CHF 7'400.-

Lieu : en ligne

Inscription : en ligne ([lien](#))

Contact : formation-continue@unidistance.ch