

Certificat Universitaire Émotions et Conflits : Apprendre à les apprivoiser

FORMATION INITIALE

Ce certificat propose d'explorer les liens entre émotions, relations et conflits, et de s'initier à différentes manières de gérer les émotions pour mieux préserver les relations.

Formation également disponible en : [Formation professionnelle continue](#)

5

jours de formation

5

méthodes pour
apprivoiser nos
émotions

DÉCOUVREZ LE

CERTIFICAT UNIVERSITAIRE « ÉMOTIONS ET CONFLITS »

PRÉSENTATION

Les émotions sont de « bonnes servantes mais de mauvaises maîtresses » ! En effet, elles sont de précieux indicateurs de notre état interne et des guides pour adapter nos réactions face aux situations qui nous mettent en danger, nous menacent, nous attristent ou au contraire nous réjouissent. Il peut nous arriver toutefois de nous sentir totalement débordés, voire dominés, par nos émotions et de ne pas savoir quoi faire, ni comment faire avec elles. Nous pouvons alors avoir tendance à les nier ou les contrôler, ce qui peut avoir des impacts négatifs sur nos relations. Ce certificat universitaire propose d'explorer les liens entre émotions, relations et conflits, et de s'initier à différentes manières de gérer les émotions pour mieux préserver les relations.

Objectifs

Donner aux participants les bases d'outils qui ont fait leurs preuves dans le domaine de la gestion des émotions et des conflits, et donc de la pacification des relations.

Accessibilité

- Les campus Carnot et Saint-Paul sont accessibles aux personnes à mobilité réduite : amphis, salles de TD, salles informatiques, cafétéria, bibliothèque universitaire, secrétariats, toilettes....
- Vous êtes en situation de handicap ? un accompagnement personnalisé et adapté peut être demandé à la [mission handicap](#)

ADMISSION

Conditions d'admission

Aucun prérequis, mis à part un intérêt pour s'initier à gérer les émotions et les conflits dans des situations relationnelles diverses (familiales, professionnelles, ...).

Ce certificat peut être suivi entièrement sur 5 jours ou par thématiques au choix, 1 ou 2 jours.

Inscription

- [Inscription en ligne](#)

Merci de vous identifier en tant qu'étudiant pour bénéficier du tarif correspondant

PROGRAMME ET DATES

Résultats attendus et modalité d'évaluation :

- Évaluation par la présence et travail écrit sur un des outils abordés au cours de la formation

Modalités pédagogiques :

- Apports théoriques et pratiques, outils et supports pédagogiques. Mises en situation, échanges sur la pratique.

Programme, dates & Intervenantes :

- **Mardi 05 décembre 2023 : Claire BONNELLE**

La dynamique du conflit

- **Mardi 09 janvier 2024 : Lise BELLET**

Gérer les conflits par l'approche systémique

- **Mardi 30 janvier 2024 : Alyette BRAU**

Gérer les conflits par la négociation raisonnée

- **Mardi 13 février 2024 : Céline CAMIER**

Gérer les conflits par la Communication Non-Violente

- **Mardi 09 avril 2024 : Aline BREMAND**

« Apprivoiser » ses émotions

Horaires

8h30-12h30 / 13h30-16h30

TARIFS

Tarif étudiant

260 € pour les 5 jours de formation

RENSEIGNEMENTS

Responsable :

Florence NIELLY

Renseignements pratiques :

Secrétariat : isfmf@univ-catholyon.fr

Témoignages de nos étudiants

Maude BERNOLLIN

ANCIENNE ÉTUDIANTE

Cette formation permet d'apprendre à communiquer sans violence et est nécessaire, à mon avis, à l'enseignement dès le plus jeune âge pour une vie pacifique en société.

Contactez-nous

04 72 32 50 12

Lundi - Vendredi, 9h - 18h

Campus Saint-Paul

10, place des Archives - 69002 LYON

Métro Perrache (ligne A)

Tramways T2 et T1

Campus Carnot

23, place Carnot - 69002 LYON

Métro Perrache (ligne A)

Tramways T2 et T1

Campus Alpes Europe

25 rue de la Cité - 74000 ANNECY