



News Formations

janvier à juin 2026

Se former à la méthodologie du bilan de compétences

5, 6, 7 janvier 2026 - 21h - COMPLET

→ Prochaine programmation : 29, 30 juin & 1er juillet 2026



Animé par Violaine MOIZARD

Formation destinée aux professionnels de l'orientation et de l'accompagnement qui souhaitent exercer la fonction de conseiller(e) en bilan de compétences ou en gestion de carrières. A l'occasion de ce module, la formatrice vous propose notamment : de vous approprier les démarches et phases du bilan de compétences, d'en connaître les outils, d'analyser et de professionnaliser votre pratique.

Approfondir l'utilisation de la sophrologie dans sa pratique professionnelle

22 janvier, 5, 26 février, 5 mars, 2 avril, 7 mai, 4 juin, 2 juillet 2026 - 56h - Reportée en 2027

Animé par Cécile LEBAS

Ce cycle qui fait suite à la sensibilisation permet d'intégrer la méthode et développer les attitudes propres à la sophrologie, d'acquérir un niveau d'entraînement personnel qui permettra d'adapter la méthode sophrologique aux demandes des différents publics et champs professionnels dans une pratique professionnelle et personnelle déjà existante. Ce cycle propose un chemin d'expérimentation et de clarification de la relation à soi et à l'autre au cours de rencontres régulières.





DU « Fondamentaux de la Communication Interpersonnelle et Connaissance de Soi » (DU FCICS)

12, 13, 19, 20, 28, 29 janvier, 2, 3, 9, 10 février 2026 - 70h

Animé par Brigitte DEBONDU, Caroline SANSEN, Isabelle WEISZROCK



Ce diplôme universitaire s'adresse, à tout professionnel exerçant une activité à dominante relationnelle ou à toute personne ayant un projet défini dans ce domaine, qui souhaite maîtriser les fondamentaux de la communication et faire évoluer ses pratiques.

Ce cursus de 10 journées de formation permet à chacun de repérer sa manière d'être en relation, d'identifier ses ressources et limites pour développer ses capacités à communiquer. Elle vise à mieux comprendre ce que recouvrent les relations interpersonnelles et à mesurer toute la richesse et la complexité de ce qui s'y joue.

Cycle approfondi de Communication Non-Violente (CNV)

Prérequis : avoir participé à une sensibilisation de 4 jours

12, 13 janvier, 2, 3 février, 10, 11, 12, 13, 30, 31 mars 2026 - 70h

Animé par Clémentine DALLE et Nicolas HO

Ce cycle approfondi de CNV est conçu pour permettre aux participants de vivre une expérience approfondie de la CNV ; de mois en mois ceux-ci pourront expérimenter sur le terrain les apprentissages théoriques et pratiques abordés en cours de module et y revenir le module suivant en bénéficiant du débriefing avec le formateur.



Sensibilisation à la Programmation Neuro-Linguistique : Développer son agilité relationnelle et avancer par objectif avec la P.N.L.

15, 16, 22 & 23 janvier 2026 - 28h



Animé par Peggy PULS

Cette sensibilisation donne un aperçu global de la PNL en tant que modèle du fonctionnement humain. Elle permet d'expérimenter et d'entamer un apprentissage de certaines techniques (outils de prise d'information verbale et non verbale, clarification d'objectif et démarche stratégique...)

Écouter autrement avec le « *Focusing* » dans son environnement professionnel

26, 27 janvier, 9 février 2026 - 21h

Animé par Cécile LEBAS

Pour Eugène Gendlin, collaborateur de Carls Rogers et fondateur de la méthode : « Le *Focusing* est une manière d'être en communication avec soi-même à travers la sensation ». Cette formation s'adresse à tout professionnel de l'accompagnement souhaitant enrichir sa pratique de l'écoute active : grâce au *focusing*, celui-ci accompagne la personne à faire l'expérience de soi-même ; par une attention très fine portée au corps et à son langage, elle facilite l'accompagnement de problématiques dans lesquelles « la tête a du mal à y voir clair ».



Mieux vivre les conflits

26, 27 janvier, 2, 3 février 2026 - 28h



Animé par Aurélien DE MEES

L'objectif de cette formation est de développer la capacité à vivre les conflits, à prendre conscience des facteurs personnels qui traversent toutes ces situations et à analyser celles-ci pour mieux les vivre.

Sensibilisation à la Gestalt : Développer une relation optimale avec soi et avec les autres avec la Gestalt

2, 3, 9, 10 février 2026 - 28h

Animé par Clémentine LEFEVRE

L'approche Gestalt vise à développer l'autonomie, la responsabilité et la créativité. Elle invite chacun à accueillir ses ressentis dans l'instant présent (« ici et maintenant »), observer ce qui se passe entre la personne et son environnement, observer le processus, s'ajuster dans ses polarités et expérimenter des situations de changement dans un cadre sécurisé.



Découvrir et utiliser le SISEM* : outil d'approche de la motivation dans son environnement professionnel

4 février 2026 - 7h



Animé par Pascale JAWORSKA

Cette formation, grâce à l'apport du SISEM*, vous permettra de connaître les moteurs qui vous animent au quotidien pour trouver plus de sens et de plaisir dans votre vie professionnelle et personnelle. Elle s'adresse aussi aux personnes en reconversion désirant donner une nouvelle orientation à leur carrière.

**SISEM Self Implication Strategies for Ethics in Management (Stratégie d'auto implication pour un management éthique)*

Comprendre, avec l'ennéagramme, les mécanismes réactionnels d'une personne dans son environnement professionnel

2, 3, 4 mars 2026 - 21h

Animé par Sébastien GIRARD

Ce stage est particulièrement adapté aux professionnels de l'accompagnement, aux managers et décideurs ainsi qu'à toute personne investie dans son propre développement personnel et/ou relationnel. Durant ce 3 jours, Sébastien GIRARD vous propose de découvrir l'ennéagramme qui répertorie 9 grands profils de personnalité, dans lesquels chacun.e peut identifier son profil dominant. Puis vous vous initierez ou renforcerez un processus d'auto observation de vos propres mécanismes réactionnels et de leur impact dans votre sphère relationnelle, tant professionnelle que personnelle en vue d'ajuster vos interactions relationnelles.



Sensibilisation à la Communication Non - Violente : Communiquer de manière bienveillante et responsable avec la CNV

16, 17, 23, 24 mars 2026 - 28h



Animé par Clémentine DALLE

Cette sensibilisation vise à poser les bases de l'expression claire et intègre de nous-même ainsi qu'une écoute attentive et bienveillante de ce que vit l'autre. L'objectif étant de s'approprier les moyens de s'engager dans un dialogue créatif tenant compte des besoins et aspirations respectifs. Elle permet aussi de développer un climat de travail et/ou familial respectueux des individus et constructif.

S'affirmer dans ses relations

19, 20, 26, 27 mars 2026 - 28h

Animé par Aurélie DUBOIS

Cette formation vise à vous permettre de développer vos compétences à prendre la parole, formuler un refus, une demande, clarifier vos objectifs, écouter une opinion différente de la vôtre... Développer la confiance en vos capacités pour prendre votre juste place dans la relation.



Sensibilisation à l'Analyse Transactionnelle : Mieux communiquer avec l'A. T.

23, 24, 30, 31 mars 2026 - 28h

Animée par Bérangère CANONNE



Découvrir et se familiariser avec les grands concepts de l'A.T dans l'objectif de développer des capacités d'analyse des situations et des compétences relationnelles.

Identifier, avec les sous-types de l'ennéagramme, ce qui met en énergie et en stress - niveau 2

Pré-requis : avoir participé à un premier stage de découverte d'au moins 2 jours

23, 24 mars 2026 - 14h

Animé par Sébastien GIRARD

Les « sous-types ennéagramme » disent ce que nous recherchons le plus entre une reconnexion régulière au « bien-chez-soi », à des relations en tête-à-tête ou à une vie sociale active. Ils décrivent 3 réactivités instinctives puissantes, liées à ce qui nous met en énergie ou en stress au quotidien. Elles colorent en profondeur la façon dont nous vivons et exprimons notre profil ennéagramme et influent considérablement sur nos relations. Nous recherchons activement, souvent très inconsciemment à répondre aux besoins de notre sous-type dominant pour obtenir bien-être et ressourcement.



Se préserver de la souffrance de l'autre dans sa pratique professionnelle

30, 31 mars, 1er avril 2026 - 21h



Animé par Elphège FONTAINE

Les acteurs de la relation d'aide sont en contact quotidien avec la souffrance des personnes qu'ils accompagnent. L'accumulation de ces situations n'est pas sans effet et peut les mener eux-mêmes à des situations de souffrance, appelées « fatigue de compassion » et « trauma vicariant ». Ils risquent alors d'être atteints dans toutes les dimensions de leur existence et leur vision du monde peut être douloureusement ébranlée.

Se former au coaching d'équipe

9, 10, 16, 17 avril 2026 - 28h



Animé par Mylène GAUTRON

Que vous soyez coach amené à intervenir auprès d'équipes ou manager qui souhaitez soutenir votre équipe dans les évolutions ou les changements, vous avez à vous interroger sur le « comment » gérer le changement et à quel rythme, anticiper les difficultés qui vont surgir, valoriser les compétences de chacun, créer un climat de confiance, définir avec l'équipe des méthodes de travail efficaces etc.

Cette formation au coaching d'équipe vous aidera à définir votre stratégie d'intervention et à ajuster votre posture par l'acquisition d'outils et de concepts clés issus de la systémique et des neurosciences affectives.

Faire grandir l'estime et la confiance en soi

mai-juin 2026 - Dates à venir - 28h

Animé par Sophie DELALONDE

Comment les croyances et opinions que nous avons sur nous-mêmes peuvent-elles nous limiter dans la vie, et comment alors les revisiter pour développer plus de confiance en soi ?



S'initier à l'utilisation de la sophrologie dans sa pratique professionnelle

4, 5, 21 et 22 mai 2026 - 28h



Avec Cécile LEBAS

Cette sensibilisation vous permettra d'expérimenter différentes techniques et processus sophrologiques, d'acquérir les concepts de sophrologie relatifs à la vitalité de l'individu, de développer la prise de conscience et la clarification des habitudes de vie dans la vie personnelle et au travail. Vous serez initié à différentes relaxations et sophronisations en « statique » et « dynamique ».

DU « Fondamentaux de la Communication Interpersonnelle et Connaissance de Soi » - DU FCICS

4, 5, 18, 19 mai, 1er, 2, 15, 16, 29, 30 juin 2026 - 70h

Animé par Gwenaële SORREAU, Mathilde PAUL, Olivia MULLIER

Ce Diplôme Universitaire s'adresse, à tout professionnel exerçant une activité à dominante relationnelle ou à toute personne ayant un projet défini dans ce domaine, qui souhaite maîtriser les fondamentaux de la communication et faire évoluer ses pratiques.

Ce cursus de 10 journées de formation permet à chacun de repérer sa manière d'être en relation, d'identifier ses ressources et limites pour développer ses capacités à communiquer. Elle vise à mieux comprendre ce que recouvrent les relations interpersonnelles et à mesurer toute la richesse et la complexité de ce qui s'y joue.



Enrichir sa pratique professionnelle en intégrant la dimension psychocorporelle

13, 20, 26 mai, 1er juin 2026 - 28h



Animé par Anne BENEZECH, Cécile LEBAS, Jean-Vianney PROUVOST

Accompagner, transmettre, animer, manager : des pratiques professionnelles qui, de par leur forte incidence relationnelle, mobilisent la tête, le cœur et aussi le corps ! Pourtant, la composante corporelle est rarement prise en considération. C'est cette dimension que nous vous proposons de mettre au travail au travers de cette formation.



Développer son intelligence émotionnelle par la pleine conscience dans son environnement professionnel

20, 21, 22 mai 2026 - 21h

Animé par Delphine CORNELIS

En s'appuyant sur des pratiques de pleine conscience, cette formation vous permettra de développer votre intelligence émotionnelle : grâce à une meilleure connexion à vous-même, vous améliorerez vos capacités à percevoir vos émotions ainsi que celles des autres et d'en user intelligemment pour guider vos pensées et relations à vous-même et aux autres.



S'approprier des méthodes de gestion du stress pour gagner en sérénité

28, 29 mai, 2, 3 juin 2026 - 28h



Animé par Delphine VAISELET et Elvire PREVOT

Cette formation permettra de développer sa capacité à identifier et à gérer le stress. Ce sera le lieu d'expérimentation et d'appropriation de différentes techniques utilisables en situation de travail, et de développement de sa propre stratégie de gestion du stress, en tenant compte des spécificités de sa situation et de sa personnalité.

Développer son aisance à l'oral dans son environnement professionnel

1er, 2, 9, 16 juin 2026 - 28h

Animé par Cendrine COMBE

Cette formation vise à identifier les facteurs qui perturbent la prise de parole, à connaître et acquérir les techniques/attitudes qui favorisent l'aisance orale (discours intérieur, l'ici et le maintenant, la prise de contact, les croyances aidantes, l'ancrage, la respiration, le regard...). Elle permet de comprendre comment préparer sa prise de parole pour faire preuve de clarté et susciter l'intérêt. Situations d'entraînement individuel progressif et varié avec recours aux moyens audio-visuels.



DU coach professionnel confirmé

Du 4 juin au 10 décembre 2026 - 140h - 20 jours

Animé par Yan CHEVROLAT, Clémentine DALLE, Patricia DUNKELMANN, Rémi LEJEUNE, Violaine MOIZARD, Caroline SANSEN, Luce VANDENBROUCKE

Ce Diplôme Universitaire s'adresse aux coachs, managers, dirigeants RH en recherche d'enrichissement de leur pratique et de supervision, souhaitant prendre du recul sur leur pratique et leur posture.

Ce Diplôme Universitaire propose :

- une pédagogie expérientielle, en présentiel, permettant l'intégration des compétences nécessaires à l'exercice de cette expertise
- des mises en pratique encadrées et supervisées (ateliers, supervision, pairagogie)
- une meilleure appréhension de la complexité des situations d'accompagnement et de leur contexte, avec l'intégration d'approches comme la systémique
- l'élaboration de son identité de coach, de sa « couleur », la conception d'outils innovants adaptés à sa cible et son propre profil
- l'affirmation d'une posture professionnelle, éthique et réflexive
- le développement des compétences entrepreneuriales (positionnement sur le marché, développement de son réseau et de sa visibilité)



Sensibilisation à la Communication Non - Violente : communiquer de manière bienveillante et responsable avec la CNV

9, 10, 11, 12 juin 2026 – 28h



Animé par Kathleen DEBLAERE

Cette sensibilisation vise à poser les bases de l'expression claire et intègre de nous-même ainsi qu'une écoute attentive et bienveillante de ce que vit l'autre. L'objectif étant de s'approprier les moyens de s'engager dans un dialogue créatif tenant compte des besoins et aspirations respectifs. Elle permet aussi de développer un climat de travail et/ou familial respectueux des individus et constructif.

Sensibilisation à la Programmation Neuro-Linguistique : développer son agilité relationnelle et avancer par objectif avec la P.N.L.

11, 12, 25, 26 juin 2026 - 28h

Animé par Luce VANDENBROUCKE

Cette sensibilisation donne un aperçu global de la PNL en tant que modèle du fonctionnement humain. Elle permet d'expérimenter et d'entamer un apprentissage de certaines techniques (outils de prise d'information verbale et non verbale, clarification d'objectif et démarche stratégique...)



Sensibilisation à la Gestalt : développer une relation optimale avec soi et avec les autres avec la Gestalt

18, 19, 25, 26 juin 2026 - 28h



Animé par Brigitte DEBONDU

L'approche Gestalt vise à développer l'autonomie, la responsabilité et la créativité. Elle invite chacun à accueillir ses ressentis dans l'instant présent (« ici et maintenant »), observer ce qui se passe entre la personne et son environnement, observer le processus, s'ajuster dans ses polarités et expérimenter des situations de changement dans un cadre sécurisé.

Se former à la méthodologie du bilan de compétences

29, 30 juin & 1er juillet 2026 - 21h

Animé par Violaine MOIZARD

Formation destinée aux professionnels de l'orientation et de l'accompagnement qui souhaitent exercer la fonction de conseiller(e) en bilan de compétences ou en gestion de carrières. A l'occasion de ce module, la formatrice vous propose notamment : de vous approprier les démarches et phases du bilan de compétences, d'en connaître les outils, d'analyser et de professionnaliser votre pratique.



Pour prendre rendez-vous, contactez notre secrétariat :

→ Stéphanie MULLIER au +33 (0)3 62.26.87.84 - dfp-fpr@univ-lille.fr

Ouvert de 8h30 à 13h et de 14h30 à 17h00 (fermé le vendredi après-midi)

Pour être conseillé.e :

Nos conseillères sont à votre disposition pour vous orienter dans l'offre de Formations aux Pratiques Relationnelles.

Conseillères en formation :

→ Cendrine Combe - Tél. +33 (0)3 62.26.87.82 - cendrine.combe@univ-lille.fr

→ Sophie Delalonde - Tél. : +33 (0)3.62.26.87.85 - sophie.delalonde@univ-lille.fr

Pour venir chez nous

→ [le plan d'accès](#)

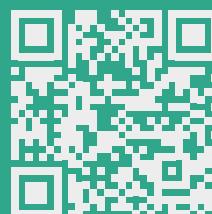
Formation Professionnelle - Campus Cité Scientifique

Bât B6 - 2e étage

rue Elisée RECLUS – 59655 Villeneuve d'Ascq Cedex

Métro : 4 cantons

ⓘ Astuce : pour visualiser votre trajet, utilisez l'option « Itinéraire »



→ Notre site web : <https://formationpro.univ-lille.fr/fpr>

*Si vous ne souhaitez plus recevoir notre information, vous pouvez vous désinscrire [ici](#)
Veuillez ajouter « Désabonnement » dans l'objet du mail. Merci*