



News Formations

mai à juillet 2026

Nouveauté !

Apprendre à gérer les émotions au travail

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



Animé par Luce VANDENBROUCKE et Sophie DELALONDE

Quand les émotions ne s'expriment pas, elles s'impriment - J. Monbourquette
Les émotions ne sont ni bonnes, ni mauvaises ; ce sont les réactions qui peuvent être inadaptées aux situations. Les émotions sont là pour nous délivrer un message, nous indiquer un besoin. Cette formation aide à comprendre les mécanismes émotionnels et à se les réapproprier pour agir de manière plus ajustée.

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

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

Avec Elvire PRÉVOT-HACQUIN

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**, Clémentine Lefevre

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.

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'affirmer dans ses relations

28, 29 mai et 4, 5 juin 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.

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

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

Animé par Delphine VAISSELET et Elvire PRÉVOT-HACQUIN

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, Rémi LEJEUNE, Violaine MOIZARD, Caroline SANSEN, Alexandra THOMAS, 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)



Mieux vivre les conflits

8, 15, 16, 17 juin 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 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 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...)

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.



Faire grandir l'estime et la confiance en soi

22, 23 juin et 6, 7 juillet 2026 - 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 ?

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

22, 23, 24 juin 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 initiez 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.



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.

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

1, 2, 3 juillet - 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.



Retrouvez les formations suivantes à compter de la rentrée : (Dates précisées sur notre calendrier en ligne)

Septembre 2026 :

- Se former à la méthodologie du bilan de compétences
- Acquérir des outils pour retrouver du souffle au travail
- Sensibilisation à la PNL
- DU Fondamentaux de la Communication Interpersonnelle et Connaissance de Soi

Octobre 2026 :

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

Novembre 2026 :

- S'initier à l'utilisation de la sophrologie dans sa pratique professionnelle
- Développer son intelligence émotionnelle par la pleine conscience dans son environnement professionnel
- Faire grandir l'estime et la confiance en soi
- DU Techniques Processus et Posture du coach professionnel

Décembre 2026 :

- Développer les potentialités de sa voix dans son environnement professionnel
- Sensibilisation à la CNV

Janvier 2027 :

- Se former à la méthodologie du bilan de compétences
- Faire grandir l'estime et la confiance en soi

Février 2027 :

- Sensibilisation à la CNV
- Découvrir et utiliser le SISEM, outil d'approche de la motivation
- Sensibilisation à la PNL

Mars 2027 :

- Sensibilisation à la Gestalt
- DU Intervenant.e en Développement des Compétences Relationnelles

Avril 2027 :

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

Mai 2027 :

- S'affirmer dans ses relations
- S'initier à l'utilisation de la sophrologie dans sa pratique professionnelle.

Juin 2027 :

- Se former à la méthodologie du bilan de compétences
- Sensibilisation à la PNL
- Sensibilisation à la Gestalt

Et d'autres encore dont les dates vous seront prochainement communiquées !

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 17h30 (fermé le vendredi après-midi)

Pour être conseillé.e :

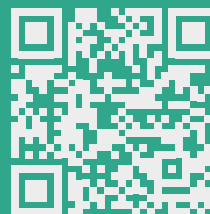
Nos conseillères sont à votre disposition pour vous orienter dans l'offre de Formations aux Pratiques Relationnelles.

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
① 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*