



Septembre - Décembre 2026

Formations aux Pratiques Relationnelles (FPR)

News Formations



NOUVEAU : Acquérir des outils pour retrouver du souffle et de l'élan au travail

24, 25 septembre + 8, 9 octobre 2026 - 28h

Animé par Sophie DELALONDE

Il est parfois important de prendre un temps pour reprendre des forces et observer son environnement professionnel sous un autre prisme pour retrouver son souffle dans un contexte complexe. Cette formation vous permettra de (re)trouver des ressources et de les mobiliser dans un nouvel élan.

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

21, 22, 28, 29 septembre 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...



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

28, 29 septembre + 5, 6, 12, 13, 22, 23, 29, 30 octobre 2026 - 70h

Animé par Dorothée TROCMET, Brigitte DEBONDU, 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

S'affirmer dans ses relations

5, 6, 12, 13 octobre 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'approprier des méthodes de gestion du stress pour gagner en sérénité

7, 8, 14, 15 octobre 2026 - 28h

Animé par Delphine VAISSELET et Elvire PREVOT-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.

Faire grandir l'estime et la confiance en soi

2, 3, 9, 10 novembre 2026 - 28h

Animé par Luce VANDENBROUCKE

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 ?



NOUVEAU : Apprendre à gérer les émotions au travail

5, 6, 19, 20 novembre 2026 - 28h

Animé par Sophie DELALONDE

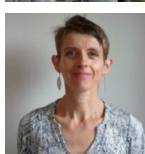
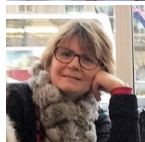
Les émotions ne sont ni bonnes, ni mauvaises ; ce sont les réactions qui peuvent être inadaptées aux situations. Les émotions sont là pour nous délivrer un message, nous indiquer un besoin. Cette formation aide à comprendre les mécanismes émotionnels et à se les réapproprier pour agir de manière plus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

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

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

Animé 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.



Diplôme Universitaire Techniques Processus et Posture de coach professionnel (T2P coach)

Du 16 novembre 2026 au 02 avril 2027 - 172h

Animé par Luce VANDENBROUCKE, Alexandra THOMAS, Florence PALOMBINO, Violaine MOIZARD, Aurélien DE MEES, Brigitte DEBONDU, Dorothée TROCMET

Ce diplôme a pour objectif de professionnaliser les accompagnants et futurs coachs en leur permettant d'acquérir la posture et les compétences clés nécessaires à la pratique du coaching afin d'accompagner l'individu dans son développement, dans la gestion de ses difficultés, dans les changements qu'il est amené à traverser, dans l'ajustement de ses comportements au contexte professionnel dans lequel il s'inscrit.

À l'issue de cette formation, vous aurez acquis les compétences-clés nécessaires au métier de coach, à la fonction d'accompagnement dans les champs des ressources humaines, éducatif, social, sanitaire, de l'insertion, de la formation ainsi que du management.

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

17, 18, 24, 25 novembre 2026 - 28h

Avec Elvire PREVOT-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 ».





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

18, 19, 20 novembre 2026 - 21h

Animé par Delphine CORNELIS

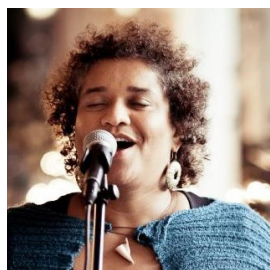
En s'appuyant sur des pratiques de pleine conscience, cette formation vous permettra de développer votre intelligence émotionnelle : grâce à une meilleure connexion à vous-même, vous améliorerez vos capacités à percevoir vos émotions ainsi que celles des autres et d'en user intelligemment pour guider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

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

26, 27 novembre + 3, 4 décembre 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.



Développer les potentialités de sa voix dans son environnement professionnel

2, 3, 4 décembre 2026 - 21h

Animé par Nadège ROMER

À l'occasion de cet atelier, Nadège ROMER vous propose, notamment : de développer votre attention à votre souffle/posture/sensations corporelles, d'apprendre à découvrir et déployer votre voix, de l'ajuster face à un public, de prendre votre pleine place vocale...

Des temps d'exploration de la voix parlée, chantée, en collectif et en individuel seront proposés. Ces expériences créatives, ces jeux vocaux seront adaptés au potentiel de chacun (aucune connaissance musicale et vocale n'est requise).

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

7, 8, 9, 10 décembre 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.

Il est encore temps de rejoindre la nouvelle promotion des coachs professionnels

Diplôme Universitaire Techniques Processus et Posture de coach
professionnel (T2P coach)

→ Du 16 novembre 2026 au 2 avril 2027

À VENIR



Se former à la méthodologie du bilan de compétences

Session de septembre COMPLÈTE

Prochaine session : 11, 12, 13 janvier 2027

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. À 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 vous préinscrire, contactez notre secrétariat :

Stéphanie MULLIER au +33 (0)3 62.26.87.84

dfp-fpr@univ-lille.fr

Ouvert de 8h à 13h et de 14h 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.

Cendrine Combe au +33 (0)3 62.26.87.82

cendrine.combe@univ-lille.fr

Sophie Delalonde au +33 (0)3.62.26.87.85

sophie.delalonde@univ-lille.fr

Pour venir chez nous

Plan d'accès

Direction de la Formation Professionnelle - Campus Cité Scientifique

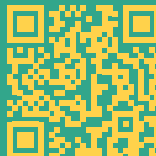
Bât B6 - 2e étage

rue Elisée Reclus - 59655 Villeneuve d'Ascq Cedex

Métro : 4 cantons

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](#)
(en ajoutant « Désabonnement » dans l'objet du mail)