



Développement personnel

Responsable : Sana Ben Thabet

Intervenants : Wissal Hasnaoui, Anis Karoui, Sana Ben Thabet

Résumé

Il s'agit d'un cours qui va traiter le développement personnel de l'étudiant sous différentes formes d'ateliers ludiques et fortement interactifs – jeux de rôles et simulations – travail en groupe

On va traiter 4 volets :

- **Projet de vie** : Cette formation offre des pistes de réflexion autour du projet de vie permettant la détermination des objectifs personnels et professionnels et la mise en œuvre d'un plan d'action afin de les atteindre.
- **L'intelligence émotionnelle** : on va essayer de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et de dégager son profil comportemental à travers l'outil DISC
- **La gestion de stress** : identification des différentes formes de stress et application de méthode pour les gérer.
- **La communication assertive** : acquérir des techniques de communication constructive, s'affirmer dans un groupe sans écraser les autres « Ni hérisson, ni Paillasson »