

Descriptif de module

Domaine HES-SO Economie et services
 Filière Tourisme

1 Intitulé du module **775I - Intelligence émotionnelle basée sur la pleine conscience** **2019-2020**

Code E.TO.342.775I.F.19	Type de formation * <input checked="" type="checkbox"/> Bachelor <input type="checkbox"/> Master <input type="checkbox"/> MAS <input type="checkbox"/> EMBA <input type="checkbox"/> DAS <input type="checkbox"/> CAS <input type="checkbox"/> Autres		
Niveau <input type="checkbox"/> module de base <input checked="" type="checkbox"/> module d'approfondissement <input type="checkbox"/> module avancé <input type="checkbox"/> module spécialisé	Caractéristique <input checked="" type="checkbox"/> En cas d'échec définitif à un module défini comme obligatoire pour acquérir le profil de formation correspondant, l'étudiant-e est exclu-e de la filière, voire du domaine si le règlement de filière le précise conformément à l'article 25 du Règlement sur la formation de base (bachelor et master) en HES-SO	Type de module <input checked="" type="checkbox"/> module principal <input type="checkbox"/> module lié au module principal <input type="checkbox"/> module facultatif ou complémentaire	Organisation temporelle <input type="checkbox"/> semestre de printemps <input checked="" type="checkbox"/> semestre d'automne <input type="checkbox"/> module sur 2 semestres automne et printemps <input type="checkbox"/> Autres

2 Organisation

Crédits ECTS * 6	Langue <input type="checkbox"/> allemand <input type="checkbox"/> allemand / D <input type="checkbox"/> bilingue <input checked="" type="checkbox"/> français <input type="checkbox"/> français - allemand - anglais <input type="checkbox"/> français - anglais / FE-FD <input type="checkbox"/> italien <input type="checkbox"/> Autres	<input type="checkbox"/> allemand - anglais <input type="checkbox"/> anglais <input type="checkbox"/> espagnol <input type="checkbox"/> français - allemand <input type="checkbox"/> français - anglais <input type="checkbox"/> français / F <input type="checkbox"/> mandarin
----------------------------	--	---

3 Prérequis

- avoir validé le(s) module(s)
- avoir suivi le(s) module(s)
- Pas de prérequis
- Autre

Autres prérequis

Avoir validé tous les modules du 2e semestre et suivi tous les modules du 4e semestre.

4 Compétences visées / Objectifs généraux d'apprentissage *

L'étudiant-e doit être capable en fin de module de justifier des compétences professionnelles suivantes:

1. Connaître les principaux concepts et idées en lien avec les notions d'intelligence et de fonctionnement du corps et de l'esprit.
2. Comprendre le rôle et l'influence des émotions dans les comportements humains et les analyser sous l'angle psychologique et physiologique.
3. Développer sa concentration et ses facultés d'attention à soi, aux autres et à son environnement.
4. Améliorer sa gestion des émotions en général et face à des situations difficiles en particulier (stress, conflit, pression, décision, burn out, etc.).
5. Explorer des connaissances, des processus, des techniques ou instruments qui favorisent le développement de compétences personnelles et sociales issues aussi bien de la psychologie occidentale que des traditions orientales.
6. Effectuer un travail personnel introspectif hebdomadaire en lien aux techniques, outils et exercices proposés.
7. Développer sa confiance et son estime de soi pour renforcer ses capacités personnelles et son bien-être.
8. Etablir des bases solides de développement personnel propices à une relation au monde plus riche et à un plus grand calme intérieur.

Domaine HES-SO Economie et services
 Filière Tourisme

5 Contenu et formes d'enseignement *

1. Le fonctionnement de l'esprit
 - Les différents champs du savoir et les notions variables de l'intelligence
 - Le fonctionnement en mode automatique et la notion de pleine conscience
 - Le lien corps et esprit
2. L'intelligence émotionnelle et le fonctionnement des émotions
 - Les différentes étapes de l'intelligence émotionnelle
 - Le fonctionnement des émotions
 - Le lien entre pensées - émotions - comportements
3. Les principaux facteurs et déclencheurs des émotions
 - Les processus mentaux
 - Les besoins et les valeurs
 - La notion d'équilibre de vie
4. Les différentes attitudes et états d'esprit qui favorisent une meilleure gestion émotionnelle
 - Ouverture, flexibilité, non jugement
 - Engagement, persévérance et organisation
 - Acceptation, lâcher prise et patience
 - Gratitude, bienveillance et compassion
5. Les pratiques issues des méthodes de gestion basée sur la pleine conscience (MBSR et MBCT) seront utilisées principalement ainsi que d'autres processus de développement de l'intelligence émotionnelle en complément

Processus issus des sciences ou techniques "occidentales"

- La psychologie positive et la Programmation Neuro Linguistique (PNL)
- Les techniques des thérapies cognitives et comportementales (TCC)
- Les techniques de libération des émotions (EFT)
- La communication non violente (CNV)
- La kinésiologie et brain gym

Processus issus d'anciennes traditions "orientales"

- La méditation zen
- Yoga
- Tai chi et qi gong
- Sophrologie
- Massage et acupressure

6. Expérimentations pratiques
 - Les étudiants développeront une meilleure connaissance de soi en générale et leur intelligence émotionnelle en particulier en appliquant les outils et les exercices proposés dans leur vie de tous les jours comme champ d'application pendant tout le semestre
 - Chaque étudiant tiendra un journal d'exercices et de pratiques hebdomadaires qui reflètera son évolution
 - Retraite : les étudiants devront effectuer des pratiques intensives d'une journée complète en silence tous ensemble dans un cadre situé hors de l'école. Cette journée est obligatoire et aura lieu en week-end (samedi ou dimanche)

6 Modalités d'évaluation et de validation *

N1 et N2 : contrôles continus organisés durant le semestre (notes au 1/10)
 Date, durée, pondération et forme de N1 et N2 selon informations détaillées en début de semestre

Règle de validation du module:
 $N = (N1+N2) / 2$; N arrondi au 1/10

Validation du module :
 $N \geq 4.0$: module acquis
 $3.5 \leq N < 4.0$: remédiation (uniquement la note de l'examen de remédiation fait foi)
 $N < 3.5$: répétition du module

Remarque:
 Le module ne peut être répété qu'une seule fois.
 La forme et le contenu de l'examen de remédiation seront spécifiés par le responsable de module, si le cas se présente.

7 Modalités de remédiation *

- remédiation possible : évaluation 4 ou 3
- remédiation possible : évaluation E ou F
- remédiation possible
- pas de remédiation
- Autres modalités (préciser ci-dessous)

7a Modalités de remédiation (en cas de répétition) *

- remédiation possible : évaluation 4 ou 3
- remédiation possible : évaluation E ou F
- remédiation possible
- pas de remédiation
- Autres modalités (préciser ci-dessous)

Autres modalités de remédiation

8 Remarques

En principe, la fréquentation des unités de cours ainsi que la participation à toute autre activité prévue dans le plan d'études sont obligatoires. Le responsable de filière décide de l'éventuelle sanction en cas d'absence injustifiée ou de non respect du règlement des absences.

9 Bibliographie

La bibliographie sera transmise au début du semestre.

Domaine HES-SO Economie et services
Filière Tourisme

10 **Enseignant·e·s**
Michellod Eric

Responsable de module *
Eric Michellod

Descriptif validé le *
06.09.2019

Descriptif validé par *
Dominique Fumeaux, Responsable de la Filière Tourisme

Modulbeschreibung

Bereich HES-SO Wirtschaft und Dienstleistungen
 Studiengang Tourismus

1 Titel **775I - Intelligence émotionnelle basée sur la pleine conscience** **2019-2020**

Code E.TO.342.775I.F.19	Art der Ausbildung * <input checked="" type="checkbox"/> Bachelor <input type="checkbox"/> Master <input type="checkbox"/> MAS <input type="checkbox"/> EMBA <input type="checkbox"/> DAS <input type="checkbox"/> CAS <input type="checkbox"/> Andere		
Niveau <input type="checkbox"/> Basismodul <input checked="" type="checkbox"/> Vertiefungsmodul <input type="checkbox"/> Fortgeschrittenes Modul <input type="checkbox"/> Fachmodul	Merkmale <input checked="" type="checkbox"/> Wenn der/die Studierende ein für die Erlangung des entsprechenden Ausbildungsprofils obligatorisches Modul definitiv nicht bestanden hat, wird er/sie vom Studiengang und sogar vom Fachbereich ausgeschlossen, sofern das Studiengangsreglement dies gemäss Art. 25 des Reglements für die Grundausbildung (Bachelor- und Masterstudiengänge) an der HES-SO vorsieht	Typ <input checked="" type="checkbox"/> Hauptmodul <input type="checkbox"/> Mit Hauptmodul verbundenes Modul <input type="checkbox"/> Fakultatives oder Zusatzmodul	Organisation <input type="checkbox"/> Frühlingsemester <input checked="" type="checkbox"/> Herbstsemester <input type="checkbox"/> Modul verteilt auf Herbst- und Frühlingsemester <input type="checkbox"/> Autres

2 Organisation

ECTS-Credits 6	Hauptunterrichtssprache <input type="checkbox"/> Französisch <input type="checkbox"/> Deutsch - Englisch <input type="checkbox"/> Deutsch / D <input type="checkbox"/> Englisch <input type="checkbox"/> Zweisprachig <input type="checkbox"/> espagnol <input checked="" type="checkbox"/> Französisch <input type="checkbox"/> Französisch - Deutsch <input type="checkbox"/> Französisch - Deutsch - Englisch <input type="checkbox"/> Deutsch - Englisch <input type="checkbox"/> Französisch - deutsch / FE-FD <input type="checkbox"/> französisch / F <input type="checkbox"/> Italienisch <input type="checkbox"/> mandarin <input type="checkbox"/> Andere	
--------------------------	--	--

3 Voraussetzungen

Modul validiert
 Modul besucht
 Keine Voraussetzungen
 Andere

Andere Voraussetzungen

Alle Module des 2. Semesters müssen validiert sein. Alle Module des 4. Semesters müssen besucht worden sein.

4 Erstrebt Kompetenzen / allgemeine Lernziele *

Der/die Student/in muss nach Abschluss des Moduls folgende fachliche Kompetenzen nachweisen können:

1. Die wichtigsten Konzepte und Ideen in Zusammenhang mit Intelligenz und der Funktionsweise von Körper und Geist kennen.
2. Die Rolle und den Einfluss der Emotionen im menschlichen Verhalten verstehen und aus psychologischer und physiologischer Sicht analysieren.
3. Die eigene Konzentration und die Fähigkeit, sich selbst, die anderen und seine Umwelt zu berücksichtigen, entwickeln.
4. Den Umgang mit Emotionen im Allgemeinen und insbesondere in schwierigen Situationen (Stress, Konflikte, Druck, Entscheidungen, Burn-out usw.) verbessern.
5. Kenntnisse, Prozesse, Techniken oder Instrumente aus der westlichen Psychologie oder orientalischen Traditionen anwenden, die die Entwicklung der persönlichen und sozialen Kompetenzen fördern.
6. Jede Woche eine introspektive Analyse in Verbindung mit den vorgeschlagenen Techniken, Instrumenten und Übungen durchführen.
7. Das Selbstvertrauen und die Selbstachtung entwickeln, um die eigenen persönlichen Fähigkeiten und das eigene Wohlbefinden zu verbessern.
8. Solide Grundlagen für die persönliche Entwicklung schaffen, die förderlich sind für eine intensivere Beziehung zu den anderen und eine grössere innere Ruhe.

5 Inhalt und Unterrichtsformen *

1. Funktionsweise des Geists
 - Die verschiedenen Wissensbereiche und die unterschiedlichen Aspekte der Intelligenz
 - Automatische Funktionsweise und Achtsamkeit
 - Verbindung zwischen Körper und Geist
 2. Emotionale Intelligenz und Funktionsweise der Emotionen
 - Die verschiedenen Etappen der emotionalen Intelligenz
 - Die Funktionsweise der Emotionen
 - Verbindung zwischen Gedanken & Emotionen & Verhalten
 3. Die wichtigsten Faktoren und Auslöser von Emotionen
 - Mentale Prozesse
 - Bedürfnisse und Werte
 - Ein ausgeglichenes Leben
 4. Die verschiedenen Einstellungen und Geisteshaltungen, die einen besseren Umgang mit Gefühlen fördern
 - Offenheit, Flexibilität, Urteilsfreiheit
 - Engagement, Beharrlichkeit und Organisation
 - Akzeptanz, Loslassen und Geduld
 - Dankbarkeit, Wohlwollen und Mitgefühl
5. Es werden vor allem die Praktiken der achtsamkeitsbasierenden Methoden (MBSR und MBCT) und andere Prozesse zur Entwicklung der emotionalen Intelligenz verwendet.
- Auf westlichen Wissenschaften oder Techniken basierende Prozesse
- Positive Psychologie und Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)
 - Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie
 - Emotional Freedom Techniques (EFT)
 - Gewaltfreie Kommunikation (GFK)
 - Kinesiologie und Brain Gym
- Auf alten orientalischen Traditionen basierende Prozesse
- Zen-Meditation
 - Yoga
 - Tai-Chi und Qigong
 - Sophrologie
 - Massage und Akupressur

6. Experimente und praktische Übungen
 - Die Studierenden entwickeln ein besseres Selbstverständnis im Allgemeinen und ein besseres Verständnis ihrer emotionalen Intelligenz im Besonderen, indem sie die vorgeschlagenen Instrumente und Übungen während des gesamten Semesters in ihren Alltag integrieren.
 - Alle Studierenden führen ein Tagebuch ihrer wöchentlichen Übungen und Praktiken, die ihre Entwicklung widerspiegeln.
 - Exerzitien: Die Studierenden absolvieren während eines ganzen Tages stillschweigend intensive praktische Übungen. Dieser Tag ist obligatorisch und findet an einem Wochenende ausserhalb der Schule statt.

6 Evaluations- und Validierungsmodalitäten

N1 und N2: Zwischenprüfungen während des Semesters (Noten auf 1/10)
 Datum, Dauer, Gewichtung und Form der N1 und N2 entsprechend Informationen zu Semesterbeginn

Validierungsregel des Moduls:
 $N = (N1+N2) / 2$; N abgerundet auf 1/10

Validierung des Moduls :
 $N \geq 4.0$: Modul bestanden
 $3.5 \leq N < 4.0$: Nachholprüfung (die Note der Nachholprüfung zählt)
 $N < 3.5$: Wiederholung des Moduls

Bemerkung:
 Das Modul kann nur einmal wiederholt werden.
 Im Fall einer notwendigen Nachholprüfung werden Form sowie Inhalt der Prüfung vom Modulverantwortlichen festgelegt.

7 Nachprüfungsmodalitäten *

- Nachprüfung möglich : Bewertung 4 oder 3
- Nachprüfung möglich : Bewertung E oder F
- Nachprüfung möglich
- keine Nachprüfung
- Andere Modalitäten(bitte ausführen)

7a Nachprüfungsmodalitäten (im Falle von Wiederholung) *

- Nachprüfung möglich : Bewertung 4 oder 3
- Nachprüfung möglich : Bewertung E oder F
- Nachprüfung möglich
- keine Nachprüfung
- Andere Modalitäten(bitte ausführen)

Andere Modalitäten für die Nachprüfungen

8 Bemerkungen

Grundsätzlich ist der Besuch aller Kurseinheiten und die Teilnahme an allen Aktivitäten, die im Studienplan vorgesehen sind, obligatorisch. Der Leiter des Studiengangs entscheidet über die eventuellen Sanktionen im Falle einer ungerechtfertigten Abwesenheit oder Nichteinhaltung des Absenzenreglements.
 Im Zweifelsfall gilt die französische Version.

9 Bibliografie

Gemäss Informationen am Anfang des Semesters

Bereich HES-SO Wirtschaft und Dienstleistungen
Studiengang Tourismus

10 **Dozierende**

Michellod Eric

Name der Modulverantwortlichen *

Eric Michellod

Modulbeschreibung validiert am *

06.09.2019

Modulbeschreibung validiert durch *

Dominique Fumeaux, Leiter des Studiengangs Tourismus

Module description

Field of study HES-SO Business, Management and Services
 Degree course Tourism

1 Title of module **775I - Intelligence émotionnelle basée sur la pleine conscience** 2019-2020

Code E.TO.342.775I.F.19	Type of course * <input checked="" type="checkbox"/> Bachelor's <input type="checkbox"/> Master's <input type="checkbox"/> MAS <input type="checkbox"/> EMBA <input type="checkbox"/> DAS <input type="checkbox"/> CAS <input type="checkbox"/> other		
Level <input type="checkbox"/> Basic module <input checked="" type="checkbox"/> Further studies module <input type="checkbox"/> Advanced module <input type="checkbox"/> Specialised module	Characteristic <input checked="" type="checkbox"/> In the case of definitive failure in a module defined as compulsory for successfully completing the course profile in question, the student shall be excluded from the degree programme, or from the faculty, if this is provided by the course regulations in accordance with Article 25 of the Regulations relating to first-cycle and second-cycle degrees (Bachelor's and Master's) at the HES-SO	Type of module <input checked="" type="checkbox"/> Main module <input type="checkbox"/> Module linked to main module <input type="checkbox"/> Optional or subsidiary module	Time schedule <input type="checkbox"/> Spring semester <input checked="" type="checkbox"/> Autumn semester <input type="checkbox"/> Module over two semesters autumn and spring <input type="checkbox"/> Autres

2 Organisation

ECTS Value 6	Language <input type="checkbox"/> German <input type="checkbox"/> German / D <input type="checkbox"/> Bilingual <input checked="" type="checkbox"/> French <input type="checkbox"/> French - German - English <input type="checkbox"/> French - English / FE-FD <input type="checkbox"/> italien <input type="checkbox"/> Other	<input type="checkbox"/> German - English <input type="checkbox"/> English <input type="checkbox"/> espagnol <input type="checkbox"/> French - German <input type="checkbox"/> French - English <input type="checkbox"/> French / F <input type="checkbox"/> mandarin
------------------------	--	---

3 Prerequisites

- The following module(s) must have been validated
 The following module(s) must have been attended
 none
 other

Other prerequisites

To have validated all the modules of the 2nd semester and to have followed all the modules of the 4th semester.

4 Skills to be gained / general learning objectives

At the end of the module, students must have acquired the following professional skills:

1. Know the principal concepts and ideas related to intelligence and to how the mind and the body work.
2. Understand the role and the influence of emotions in human behaviour and analyse them from a psychological and physiological perspective.
3. Develop one's concentration and the ability to care for oneself, for others and for the environment.
4. Improve the management of one's emotions in general, and especially in difficult situations (stress, conflicts, pressure, decisions, burn out, etc.).
5. Explore knowledge, processes, techniques or instruments from western psychology or eastern traditions that favour the development of personal and social skills.
6. Do a weekly personal introspective analysis in relation to the proposed techniques, tools and exercises.
7. Develop one's self-confidence and self-esteem in order to improve personal skills and well-being.
8. Create solid foundations for personal development that favour the improvement of relationships with others and of one's inner calm.

Field of study HES-SO Business, Management and Services
Degree course Tourism

5 Teaching and content

1. How the mind works
 - The different fields of knowledge and different aspects of intelligence
 - Automatic processes and mindfulness
 - Relationship between body and mind
2. Emotional intelligence and emotions
 - The different steps of emotional intelligence
 - How emotions work
 - Relationship between thoughts & emotions & behaviour
3. The main factors and triggers of emotions
 - Mental processes
 - Needs and values
 - Life balance
4. Different attitudes and states of mind that favour a better emotional management
 - Open-mindedness, flexibility, non-judgement
 - Commitment, perseverance and organisation
 - Acceptance, letting go and patience
 - Gratitude, kindness and compassion
5. Practices based on mindfulness methods (MBSR and MBCT) will mainly be used, as well as other processes to develop emotional intelligence.

- Processes based on western sciences or techniques
- Positive psychology and neuro-linguistic programming (NLP)
 - Cognitive behavioural therapy techniques
 - Emotional Freedom Techniques (EFT)
 - Nonviolent communication (NVC)
 - Kinesiology and Brain Gym

- Processes based on old eastern traditions
- Zen meditation
 - Yoga
 - Tai chi and Qigong
 - Sophrology
 - Massage and acupuncture

6. Experiments and practical exercises
 - Students develop better self-awareness in general and better awareness of their emotional intelligence in particular by integrating the suggested tools and exercises into their daily lives during the entire semester.
 - All students keep a diary of their weekly exercises and practices that reflect their evolution.
 - Retreat: During an entire day, students make intensive practical exercises in silence. This retreat is compulsory and takes place ex cathedra on a weekend.

6 Assessment and validation methods

N1 and N2: midterm examination organised during the semester (marks to 1/10)
 Date, duration, weighting and form of N1 and N2 according to information given at the beginning of the semester

Validation rule of module:
 $N = (N1+N2) / 2$; N rounded to 1/10

Validation of module:
 $N \geq 4.0$: module passed
 $3.5 \leq N < 4.0$: reassessment (only the retake mark is valid)
 $N < 3.5$: repetition of module

The module can only be repeated once.
 In case of reassessment the form and content of the exam will be defined by the responsible of the module.

7 Reassessment requirements *

- reassessment possible: grade 4 or 3
- reassessment possible: grade E or F
- reassessment possible
- no reassessment
- other (please specify below)

7a Reassessment requirements (if module is repeated) *

- reassessment possible: grade 4 or 3
- reassessment possible: grade E or F
- reassessment possible
- no reassessment
- other (please specify below)

other reassessment modalities

8 Remarks

Generally speaking, course attendance as well as the participation in any other activities scheduled in the study plan are mandatory. The Head of the Degree Course decides on the appropriate measures in the event of unjustified absence or non-compliance with the rules on absences. In case of doubt, the French version of the description is valid.

9 Bibliography

The bibliography will be distributed at the start of the semester

Field of study HES-SO Business, Management and Services
Degree course Tourism

10 **Teaching staff**

Michellod Eric

Name of head of module *

Eric Michellod

Description validated on *

06.09.2019

Description validated by *

Dominique Fumeaux, Head of Tourism Degree Course