



Comprendre et réguler ses émotions et celles de l'autre (12h)

Lundi 16 mars 2026 de 14h-17h salle 1Z53

Lundi 23 mars 2026 de 14h-17h salle 1Z53

Lundi 30 mars 2026 de 14h-17h salle 1Z53

Lundi 13 avril 2026 de 14h-17h salle 1Z53

Contact : Sandrine DON
<sandrine.don@universite-
paris-saclay.fr>

Catégorie :

- bloc 5 (Parcours
Enseignement du
supérieur) : C4 à C8
- bloc 6 (Travail en
équipe) : C1, C2, C4, C5

Nombre d'heures : 12 =
4*3h

Min participants : 8

Max participants : 18

Public prioritaire :

Public concerné :

Tout doctorant de Paris-
Saclay puis MCF-PRAG-
PR et toute personne

Intervenant : Alain Finkel : Alain.finkel@ens-paris-saclay.fr

Lieu ENS Paris-Saclay : 4 avenue des sciences 91120 Gif sur
Yvette. **Salles : 1Z31 et 1Z25**

La notation pour une salle **1Z31** signifie 1^{er} étage, couloir Z et salle n°31. Les
indications sur où vous êtes et les 4 directions se lisent sur le sol.

Objectifs : « *Le cœur a ses raisons que la raison peut
connaître...ou comment apprivoiser ses émotions en situation
professionnelle ?* »

Les émotions apportent des informations essentielles pour la
satisfaction de nos besoins (ce terme est entendu dans un sens
large) mais il n'est pas toujours évident de les reconnaître ni de
bien comprendre leurs messages.

Je propose l'apprentissage d'une grille d'analyse des émotions
et des interprétations (automatiquement faites) qui permet de
devenir plus intelligent émotionnellement dans ses pratiques
professionnelles (et bien sûr aussi dans sa vie personnelle).

Programme :

1. Analyse cognitive des émotions

- Les faits, les savoirs, les croyances et les jugements
- Les besoins et les territoires
- Identifier les émotions
- Les raisons des émotions

motivée.

Proposé par : Ecole normale supérieure Paris-Saclay

- La grille FERA des émotions

2. Applications

- Prendre de meilleures décisions professionnelles (et personnelles).
- Applications au métier spécifique de doctorant : communication avec son directeur de thèse, avec ses collègues doctorants, avec l'administration.
- Applications après la thèse (MCF/PRAG): communication avec ses collègues de tous niveaux hiérarchiques.

Prérequis : Une certaine disponibilité, ouverture d'esprit et un intérêt porté aux émotions. Le sens de l'humour est un plus. Avoir suivi les modules « Faits-Interprétations » et/ou « Comment votre esprit fonctionne-t-il ? » est aussi un plus.

A faire avant le 10 mars 2026 : remplir une grille FERA sur <https://framaforms.org/grille-fera-alain-finkel-1702896218> décrivant une scène professionnelle (avec les étudiants, des collègues, l'administration, ...) dans laquelle vous avez éprouvé une ou plusieurs émotions. Traiter chaque émotion de façon précise. Racontez les faits et vos interprétations, vos émotions.

A faire avant le 20 mars 2026 : remplir deux grilles FERA sur <https://framaforms.org/grille-fera-alain-finkel-1702896218> décrivant une scène professionnelle (avec les étudiants, des collègues, l'administration, ...) dans laquelle vous avez éprouvé une ou plusieurs émotions. Traiter chaque émotion de façon précise. Racontez les faits et vos interprétations, vos émotions et leurs raisons supposées. Finissez en décrivant les actions intérieures et extérieures.

Pour vous inscrire (avant 12/03/2026 et dans la limite des places disponibles):

- Doctorant de l'UPS : inscription sur ADUM.
- MCF ou PRAG : airtable...
- Autre : <https://evento.renater.fr/survey/comprendre-et-regule...-kgij9g4e>

Lors de cette formation, vous pourrez participer à une recherche sur l'intelligence émotionnelle (en remplissant des questionnaires anonymes).

Bibliographie :

Finkel, Alain (2022). *Manuel d'analyse cognitive des émotions : Théorie et applications*. Dunod. (des extraits seront distribués).
Sander, David and Scherer, K. Klaus (2014). *Traité de psychologie des émotions*. Dunod.

Langue de l'intervention : français.