

## **Une pédagogie unique, les étudiants d'Excelia Business School randonnent pour découvrir les ressorts de la communication interpersonnelle ...3 jours, 15 à 20 kms quotidiens...**

**« Faites un pas de côté dans votre quotidien... et participez à une expérience apprenante - déconnectée du numérique et connectée au vivant, en pleine nature – en partant marcher à la découverte des émotions et de l'intelligence émotionnelle »,** telle est l'invitation à participer à un cours un peu particulier, reçue par les étudiants de 2<sup>ème</sup> année du Master Grande École d'Excelia Business School. Un rando-électif conçu pour expérimenter et apprendre dans l'action. Du 21 au 23 mars, il a réuni 28 étudiants. Certains vont même jusqu'à qualifier ce rando-électif de « claque », « leçon de vie ». Retour sur la 3<sup>ème</sup> édition de ce format pédagogique singulier et accélérateur d'acquisition de nombreuses softskills

### **Neuroscience et communication : une aventure humaine et collective**

L'électif « *Neurosciences et communication* » a été créé en mars 2018 par Guillaume de Saint Louvent, enseignant à Excelia Business School. Il vise à permettre aux élèves d'appréhender simultanément certains aspects des sciences cognitives et des techniques de communication orale. Après 5 éditions, l'enseignant veut aller plus loin. Il transforme ce cours en une randonnée pédagogique et revoit complètement son contenu. Cette marche est une aventure individuelle et collective. Individuelle, car les étudiants se retrouvent face à eux-mêmes dans l'effort physique, la résistance mentale et les pensées qui gambergent dans tous les sens. Collective, car les étudiants sont obligés – tour à tour – de s'exprimer devant le groupe (28 étudiants, 3 encadrants et 1 invitée observatrice cette année), matin et soir, en cercle de parole, sur leurs émotions, leurs ressentis, leurs besoins... Collective aussi, car des expérimentations sont proposées régulièrement en binômes tournants et en groupes.

L'objectif est de percevoir comment les relations interpersonnelles peuvent être gérées de manière optimale grâce à la mise en place d'un cadre propice, de règles du jeu définies et appliquées par tous, par une expression honnête et sincère et une écoute active.

### **L'expérience apprenante au cœur de ce format pédagogique hors du commun**

Dans la construction de cet électif, le choix s'est porté sur la marche pour ses vertus scientifiquement démontrées. Elle stimule les capacités cognitives. Elle améliore l'attention, la réflexion, la créativité dans la résolution des défis et la qualité de la communication interpersonnelle. Outre ses bienfaits sur la santé physique et mentale, la marche stimule aussi la coopération et augmente le plaisir d'apprendre, tandis que les bienfaits de la connexion à la nature ne sont plus à démontrer. Enfin, dans une société dominée par l'instantanéité, cette pratique offre l'avantage d'expérimenter d'autres temporalités. Car le cœur de cette voie d'apprentissage, c'est bien l'expérience dans toutes ses dimensions :

- sensorielle par l'immersion en pleine nature,
- physique avec près de 20 kms effectués quotidiennement,
- émotionnelle par la réflexivité et l'introspection qu'elle provoque,
- collective par elle s'articule autour de temps de rencontres, de partages, d'échanges, de dialogue et de réflexions entre les participants.



### Un accélérateur pour l'acquisition de nombreuses softskills

Avec le recul de 3 éditions, ce rando-électif s'avère un véritable accélérateur pour l'acquisition de nombreuses softskills utiles pour le futur professionnel des étudiants :

- des connaissances en « sciences cognitives appliquées », telles que le processus de l'attention, le fonctionnement du mental, la gestion du stress, l'utilisation renforcée des sens, la résistance reptilienne, la sortie de sa zone de confort...
- les concepts de l'intelligence émotionnelle,
- l'écoute active,
- le développement des capacités à s'exprimer avec « intention » et à s'inscrire dans un dialogue coopérant et collaboratif.

Enfin, des valeurs humaines fortes renforcées : respect, confidentialité, bienveillance...



*« Nous sommes des êtres émotionnels et nous devons savoir ressentir nos émotions, nous adapter à elle et les exprimer... mais aussi écouter celle des personnes qui nous entourent, les respecter par l'empathie et nous y adapter. Y compris dans la communication interpersonnelle. C'est ce que permet d'expérimenter ce cours. Au préalable, les étudiants ne savent pas où ils partent, ni à quoi s'attendre. La surprise face aux expériences pédagogiques qui leur sont proposées est essentielle. Elle provoque le lâcher-prise et fait sortir les étudiants de leur zone de confort. Ils se dépassent dans l'exploration des émotions, ils se transforment dans l'action »*

**Guillaume de Saint Louvent, enseignant à Excelia Business School**

## Une expérience pédagogique marquante

Avant de s'engager dans cette aventure, les élèves en connaissent le sujet théorique, ils savent qu'ils randonneront, qu'ils doivent venir avec une problématique personnelle à résoudre et qu'ils vont vivre des expériences sensorielle, physique, émotionnelle et collective. Ils n'en sauront pas plus et c'est essentiel à l'atteinte des objectifs pédagogiques assignés à ce rando-électif : au fur et à mesure de cette expérience apprenante, les étudiants remplissent un « carnet de voyage » avec les apports théoriques du cours, les exercices, les différents débriefing mais aussi les réflexions que le temps libre leur permet de mener.

L'évaluation finale s'effectue à partir d'une « œuvre personnelle » à réaliser (vidéo, podcast, roman-photo, magazine...). Elle restitue leur vécu personnel et surtout une mise en perspective de leurs apprentissages pour l'avenir.

À l'instar de **Pauline Layan-Fresel, participant de la 2<sup>ème</sup> édition**, les étudiants débordent d'enthousiasme à l'issue de l'expérience :

*« Le véritable voyage fût à l'intérieur de nous-même, grâce aux diverses activités et ateliers que nous avons pu découvrir, grâce aux discussions que nous partagées, grâce aux énergies positives qui ont émanées de ce groupe de 32 personnes, les bonnes personnes. Les mots me manquent pour décrire cette expérience hors du commun. Ce qui est sûr, c'est que j'en reviens plus grande, plus forte et prête à affronter les prochaines épreuves de la vie avec sérénité et patience. Ensemble, on va plus loin : voilà la morale de notre histoire. »*

### PARTAGER CETTE EXPÉRIENCE AVEC LES ÉTUDIANTS...

**Une nouvelle session sera organisée à la fin du mois d'août (préciser date)**

**Si vous souhaitez vivre l'expérience, [contactez-nous](#).**

#### À propos d'Excelia

Créé en 1988, Excelia est un des premiers groupes d'enseignement supérieur français, implanté à La Rochelle, Tours et Orléans. Fortement ancré dans son territoire et d'envergure internationale, il est composé de 5 écoles : Excelia Business School, Excelia Tourism School, Excelia Digital School, Excelia Academy, Excelia Executive Education. Il compte 5000 étudiants et un réseau de 40 000 diplômés. Il est titulaire des labels et accréditations : EESPIG, AACSB, EQUIS, AMBA et EFMD accredited; TedQual (ONU) dans le domaine du tourisme.

#### Contacts presse

##### Excelia :

Cathy Clément

GAIA Communication

Tél. +33 (0)1 30 82 66 65 - +33 (0)6 28 41 17 16

[cathy.clement@gaiacommunication.fr](mailto:cathy.clement@gaiacommunication.fr)