

FORMATION QUALIFIANTE

ADOPTER UNE POSTURE EMPATHIQUE

**Durée**

7 heures

**Modalités**

distanciel

**Prix**

280 €

**Effectif**

min: 5

► Objectifs

À la fin de cette formation, vous serez capable de :

- développer une posture relationnelle basée sur l'empathie et la confiance en soi ;
- améliorer sa posture empathique.

► Public concerné

Tout collaborateur désirant gagner en confort relationnel et développer son sens de l'écoute pour faciliter la coopération (collègues, interlocuteurs en transverse, supérieurs hiérarchiques, clients...)

► Compétences visées

- Développer une posture relationnelle basée sur l'empathie et la confiance en soi ;
- Améliorer sa posture empathique.

► Programme

A l'issue de cette formation, les stagiaires auront quelques clés pour développer une posture relationnelle basée sur l'empathie et la confiance en soi. Ils pourraient ainsi apprendre à mobiliser l'écoute active et la communication positive tout en acceptant les critiques constructives afin d'améliorer leurs compétences relationnelles.

Travailler sur soi afin d'améliorer sa posture empathique consiste à regarder son mode de fonctionnement et en particulier son fonctionnement émotionnel afin d'avoir la capacité de voir le monde à travers les yeux de l'autre, de faire preuve de compréhension de l'autre et de la situation.

► Modalités d'évaluation

La validation est conditionnée par l'achèvement d'activités qui jalonnent la formation :

- Exercice d'auto-positionnement au début de la formation

- Exercice de mise en situation au milieu de la formation
- QCM final en fin de la formation

► Prérequis

Aucun

► Procédure d'inscription

Contactez le Pôle Relations entreprises du SUFCA

formation-pro@unicaen.fr

► Prochaines sessions

1er semestre 2026

► Reconnaissance qualité

L'article L.6316-4 II du code du travail, reconnaît la qualité de l'établissement d'enseignement supérieur au titre des 4 catégories d'actions concourant au développement des compétences (Actions de formation / Actions permettant de faire valider les acquis de l'expérience / Bilans de compétences / Actions de formation par apprentissage).

L'université de Caen Normandie figure ainsi sur la liste publique des organismes de formation certifiés QUALIOPI.

Depuis 2016, l'université de Caen Normandie met en œuvre une démarche qualité et d'amélioration continue pour la formation professionnelle. Elle a notamment été certifiée pour l'activité de formation continue de 2019 à 2022 selon la certification de services FCU « La Formation Continue à l'Université » validée par le CNEFOP.