

# 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

27/04/2026

### ► 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.