

Formation : L'empathie et l'affirmation de soi pour des relations professionnelles constructives et durables

Référente pédagogique, administrative et handicap : Anna Goudez

Objectifs

- ↳ **Repérer** les caractéristiques d'une attitude **empathique et d'affirmation de soi**
- ↳ **Développer** son attitude empathique et d'affirmation de soi avec des **méthodes appropriées à la situation** (demande, refus, critique...)
- ↳ **Mobiliser** ces techniques **dans son quotidien professionnel pour les intégrer** durablement.

Programme

Semaine 1 : Décrypter l'empathie au quotidien

Repérer les 4 styles de communication et leur impact
Décoder les 3 niveaux du message pour mieux comprendre vos interlocuteurs
Découvrir les 3 composants essentiels de l'empathie

Semaine 2 : Développer son attitude empathique et l'affirmation de soi

Formuler avec clarté et respect ses demandes, ses refus, ses critiques
Explorer ses freins et identifier les leviers pour avancer

Semaine 3 : Mettre en pratique

Appliquer ces compétences dans ses relations réelles
Partager ses expériences et ajuster ses approches en classe virtuelle grâce à des retours personnalisés

Semaine 4 : Créer de nouvelles habitudes

Célébrer ses progrès
Construire un plan d'action pour maintenir une communication empathique et assertive sur le long terme

Suivi et évaluation

A l'entrée un test de positionnement pour faire le point et ajuster les objectifs, tout le long : 1 livret individuel de suivi d'acquisition des compétences & d'atteinte des objectifs + 1 auto-évaluation /semaine pour suivre les progrès et à la fin un test de connaissance.

Suivi en classes virtuelles et des activités e-learning avec un soutien par téléphone / sms

A l'issue de la formation, remise du certificat de réalisation et une attestation de réussite pour les stagiaires ayant obtenu un résultat supérieur à 70% au test de connaissance final.

2 rdv téléphoniques de **suivi post-formation sur 1 mois** pour répondre aux questions et d'encourager : à 15 jours et à 1 mois.

Modalités et méthodes pédagogiques

En individuel ou **en groupe** de 3 à 8 participants, 100% à distance et **collaboratif** : classes virtuelles, vidéos, quiz, exercices pratiques, apprentissage entre pairs, travaux autoréflexifs, 1 livret de suivi individuel d'acquisition des compétences et d'atteinte des objectifs + soutien par mail, sms et téléphone.

Formation accessible aux personnes en situation de handicap, parlons-en.

Durée

4 semaines avec par semaine : 2h de classe virtuelle et 2h d'e-learning et de pratique.
Volume horaire total : 16h

Sessions inter-entreprises :

Dates disponibles sur
www.co-ivolution.fr

Tarif (ttc)

Exonération de TVA, art.261-4-4°a du CGI

Inter-entreprises : 590 € /stagiaire

Intra et individuel : sur devis

Matériel requis

1 support numérique et connexion internet opérationnels : pour les activités sur la plateforme pédagogique + Caméra, micro et audio pour la participation aux classes virtuelles

Public visé : Tout public

Prérequis : Aucun