

Booster ses relations professionnelles grâce à l'empathie - Instant Learning

Explorer les aspects essentiels du développement de l'empathie et de l'intelligence émotionnelle dans un contexte professionnel.

PUBLIC

Toute personne souhaitant développer son empathie et son intelligence émotionnelle dans un contexte professionnel.

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

LES POINTS FORTS

Format condensé pour maximiser l'acquisition de compétences opérationnelles?

Flexibilité grâce à un format entièrement à distance et court?

Alternance d'éléments techniques et exercices pratiques?

Peut être associé à d'autres classes virtuelles pour approfondir progressivement vos compétences

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre

Code
702928

Durée
3 heures / 3 heures

Tarif Inter*
399 € HT

*Repas inclus (en présentiel)

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle et de l'empathie
- Développer des compétences de reconnaissance et de gestion des émotions
- Acquérir les techniques de communication empathique
- Construire et entretenir des relations professionnelles de qualité

Programme de la formation

Engagement

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant et complétez votre questionnaire préparatoire. Votre formateur reçoit vos objectifs de progrès.

Comprendre l'intelligence émotionnelle et l'empathie

Les fondements de l'intelligence émotionnelle

- Les cinq dimensions de l'intelligence émotionnelle selon Goleman
- La distinction entre empathie cognitive et empathie émotionnelle
- Exercice collaboratif : auto-évaluation de son quotient émotionnel

Développer sa conscience émotionnelle

Techniques d'identification et de régulation émotionnelle

- Cartographie des émotions et sensations corporelles associées
- Méthodes d'équilibrage émotionnel
- Impact des émotions sur les relations professionnelles

Communication empathique et écoute active

Principes de la communication empathique

- Techniques d'écoute active
- Communication non violente en milieu professionnel

espace participant :

- ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
- ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : care-formation@lefebvre-dalloz.fr

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

- Formulation du feedback empathique
- Jeu de rôle : entretiens en communication empathique

Cultiver des relations professionnelles de qualité

Stratégies de renforcement du lien professionnel

- Développement de la confiance et du respect mutuel
- Gestion des désaccords avec intelligence émotionnelle
- Techniques pour créer des alliances positives

Transfert

Votre parcours de formation se poursuit dans votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources et faciliter la mise en œuvre de vos engagements dans votre contexte professionnel.

A noter

... —————

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.

Prochaines sessions

...

A DISTANCE

- 11 Sep. 2026
- 13 Nov. 2026

