

## Descriptif de formation

---

**Lundi 20 et mardi 21 octobre 2025 – 9h00 à 17h00**

# La communication empathique : votre cerveau en raffole !

### Thème

Rejoignez cette formation sur deux journées en communication empathique pour découvrir et maîtriser 12 stratégies essentielles qui distinguent ce modèle des autres formes de communication. Apprenez comment ces techniques peuvent avoir des effets positifs sur votre cerveau et améliorer vos relations professionnelles. Grâce à des exercices pratiques, vous développerez une posture empathique qui transformera vos interactions quotidiennes, favorisant un environnement professionnel ou privé qui vous soit plus harmonieux et collaboratif. Plongez dans l'art de la communication empathique et constatez ses bénéfices concrets et immédiats.

### Contenu

- 12 stratégies de communication qui sont bonnes pour votre cerveau
- La mentalisation
- L'empathie cognitive et émotionnelle
- La présence
- Exercices pratiques, simples et facilement applicables au quotidien

### Objectifs

Les participant.e.s:

- sont capables de mettre en place 12 stratégies empathiques dans une communication fluide
- ont une meilleure capacité de décision en incluant les indications venant des émotions
- comprennent les différents types d'empathie pour mieux les appliquer
- évitent les pièges relationnels en maîtrisant les biais cognitifs liés à l'empathie
- savent se protéger de la contagion émotionnelle
- sont à même d'intégrer des pratiques de présence courtes et simples, au quotidien, pour réguler ses propres émotions

### Animation

Nally Corinne-Nathalie

### Public cible, nombre de participant.e.s

Toute personne intéressée à améliorer sa communication avec les autres, tant dans le milieu privé que professionnel.

Limité à 12 personnes

### Lieu

Hôtel Crêt-Bérard, Ch. de la Chapelle 19a, 1070 Puidoux, tel. : 021 946 03 60

Navette : 3.- p.p par trajet entre la gare de Puidoux et Crêt Bérard

# formation-ARC.Suisse

## Inscription et désistement

**Inscription** : Pour garantir la planification, inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement avant la date limite de désinscription. Sinon, les inscriptions sont possibles tant que le formulaire d'inscription est ouvert sur notre site web.

**Désistement** (sans conséquences financières) : jusqu'au **jeudi 18 septembre 2025** au plus tard, à l'adresse suivante : [arc@travailsuisse.ch](mailto:arc@travailsuisse.ch).

## Frais

Pour les **membres**, les frais sont pris en charge comme suit :

- **Syna** : 4 jours de cours / an ou 2 jours de cours pour les retraités et les apprentis.
- **transfair** / transfair Poste : 2 jours de cours / an, le même cours ne peut être suivi qu'une seule fois sur une période de trois ans.
- **SCIV** : jusqu'à CHF 450 / an
- **SwissPersona** : jusqu'à CHF 1'000 / an

Ensuite, les frais sont à la charge des participants.

Pour les **non-membres** : CHF 1'090.- (documentation de cours et repas inclus)