

Descriptif de formation

Jeudi 23 et vendredi 24 avril 2026 – 9h00 à 17h00

La communication empathique – ton cerveau en raffole

Rejoins cette formation sur deux journées en communication empathique pour découvrir et maîtriser 12 stratégies essentielles qui distinguent ce modèle des autres formes de communication ! Apprends comment ces techniques peuvent avoir des effets positifs sur ton cerveau et améliorer tes relations professionnelles. Grâce à des exercices pratiques, tu développeras une posture empathique qui transformera tes interactions quotidiennes, favorisant un environnement professionnel ou privé qui te soit plus harmonieux et collaboratif. Plonge dans l'art de la communication empathique et constate ses bénéfices concrets et immédiats !

Objectifs

Je...

- suis capable de mettre en place 12 stratégies empathiques dans une communication fluide
- ai une meilleure capacité de décision en incluant les indications venant des émotions
- comprends les différents types d'empathie pour mieux les appliquer
- évite les pièges relationnels en maîtrisant les biais cognitifs liés à l'empathie
- sais me protéger de la contagion émotionnelle
- suis à même d'intégrer des pratiques de présence courtes et simples, au quotidien, pour réguler mes propres émotions

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

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 **lundi 24 mars 2026** au plus tard, à l'adresse suivante : 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 1'140.- (documentation de cours et repas inclus)