



INFORMATION QVT . MODULE 4

Empathie et performance

DEMI - JOURNÉE

Comprendre l'empathie comme levier de performance collective - pour améliorer la qualité des relations au travail, renforcer la coopération et prévenir les tensions interpersonnelles.

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de l'empathie et ses différentes formes
- Distinguer empathie, sympathie
- Identifier l'impact de l'empathie sur la qualité des relations et la performance collective
- Expérimenter des outils concrets pour développer une écoute empathique au quotidien

PROGRAMME

Séquence	Contenu
Accueil	Tour de table • Attentes • Cadre de la session
Comprendre	Définition et formes de l'empathie • Distinction empathie / sympathie Empathie cognitive et affective • Lien entre empathie et performance collective • Échanges
- Pause -	
Ressentir	Exercices d'écoute active et de présence • Pratiques corporelles de régulation et d'ouverture • Mises en situation relationnelles • Retour d'expérience collectif
Agir	Outils d'écoute empathique applicables au travail • Postures et réflexes à développer • Plan d'action individuel • Partage en groupe
Clôture	Bilan • Évaluation • Remise du livret stagiaire

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques • Exercices d'écoute active • Mises en situation • Pratiques corporelles guidées • Échanges en groupe • Plan d'action individuel • Livret stagiaire inclus

MODALITÉS

Durée	Participants	Délai d'accès	Tarif
3 heures	20 max	7 jours min	Nous consulter

Intervention sur site • Aucun prérequis • Auto-évaluation en début et fin de session • Questionnaire de satisfaction

Formateurs : Laura DOS SANTOS & Stéphane RAMBERT