

SYLLABUS

ADOPTER UNE POSTURE EMPATHIQUE

Début de la formation : 27/04/2026

Fin de la formation : 17/05/2026

Volume horaire : 5,5 heures asynchrones et 1,5 heure synchrone

Modalité de la formation : 100% à distance

Responsable pédagogique



Haïfa Naffakhi-Charfeddine, maître de conférences en sciences de gestion, co-responsable du Master Entrepreneuriat et Management de projet, parcours Ingénierie des projets entrepreneuriaux (UFR SEGGAT). Chargée de mission Entrepreneuriat auprès de la présidence de l'Université (2015-2024). Membre du conseil d'administration de l'université de Caen (2020-2024). Porteur et responsable pédagogique du projet EU2SE European Upskilling of Students for Sustainable Entrepreneurship (financement Erasmus+, 2024-26).

Objectif général de la formation

A l'issue de cette formation, les stagiaires auront quelques clés pour développer une posture relationnelle basée sur l'empathie et la confiance en soi. Ils pourraient ainsi apprendre à mobiliser l'écoute active et la communication positive tout en acceptant les critiques constructives afin d'améliorer leurs compétences relationnelles.

Travailler sur soi afin d'améliorer sa posture empathique consiste à regarder son mode de fonctionnement et en particulier son fonctionnement émotionnel afin d'avoir la capacité de voir le monde à travers les yeux de l'autre, de faire preuve de compréhension de l'autre et de la situation.

Programme

- Semaine 1 :
 - Introduction générale (dont une visioconférence de 30mn pour échanger avec les stagiaires le 30 avril 2026 de 13h à 13h30)
 - Les styles de communication
 - Les composantes psychologiques nécessaire au développement d'une posture empathique
 - Exercices (auto-positionnement et exemples de situation)
- Semaine 2 :
 - Les attributs de la posture empathique
 - Exercices (représentations et mises en situations)
- Semaine 3 :
 - QCM final
 - Visioconférence de rétrospective d'1h le 13 mai 2026 de 18h à 19h

Validation de la formation

La validation est conditionnée par l'achèvement d'activités qui jalonnent la formation :

- Exercice d'auto-positionnement au début de la formation
- Exercice de mise en situation au milieu de la formation
- QCM final en fin de la formation

Communication et tutorat

Pour communiquer avec le responsable pédagogique, un forum dédié est mis à disposition des stagiaires dans l'espace de cours. La consultation est quotidienne avec des réponses sous trois jours maximums.

Un soutien individuel est proposé aux participants afin d'éviter démotivation ou décrochage au cours de la formation. Un tuteur motivationnel formé pourra échanger individuellement avec les stagiaires dans l'espace de tutorat motivationnel sur la plateforme.

L'ensemble des contenus ont été développés avec un cahier des charges conforme au RGAA (Référentiel général d'amélioration de l'accessibilité, v.4.1.2), en particulier avec un sous-titrage et une transcription téléchargeable des vidéos.

Bibliographie

- Mehrabian, Albert; Wiener, Morton (1967). "Decoding of Inconsistent Communications". *Journal of Personality and Social Psychology* 6 (1): 109-114.
- Mehrabian, Albert; Ferris, Susan R. (1967). "Inference of Attitudes from Nonverbal Communication in Two Channels". *Journal of Consulting Psychology* 31 (3): 248-252.

- Rogers, Carl (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. London: Constable.
- G. Jorland, « L'empathie, histoire d'un concept », A. Berthoz, G. Jorland, **op. cit.**, pp. 19-20.
- Bourdieu, P. (1978). Ethos, habitus, hexis. Dans *Questions de sociologie* - extrait de « Le marché linguistique », exposé fait à l'Université de Genève en décembre 1978, p. 133-136. Disponible en ligne : <http://www.homme-moderne.org/societe/socio/bourdieu/questions/133-36.html>
- Deschryver, N., & Lameul, G. (2016). Vers une opérationnalisation de la notion de posture professionnelle en pédagogie universitaire. *Revue internationale de pédagogie de l'enseignement supérieur*, 32(32(3)). Repéré à <http://journals.openedition.org/ripes/1151>
- Lebert, A., Vergilino-Perez, D., Chaby, L. (2020). Pour une meilleure compréhension des liens réciproques entre émotion et posture. *Revue de neuropsychologie*. 12(1), 11-18.