

Programme du séminaire pratique

Trouver sa juste empathie

Cursus Formation, Lausanne

Horaires	Thème
08.30–08.45	Accueil
09.00–09.10	Introduction, présentations, objectifs de la journée
09.10–10.30	<ul style="list-style-type: none"> • Empathie: définition • Empathie : en avoir ou pas, avantages et désavantages • Vos expériences
10.30–11.00	Pause
11.00–12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Quelques éléments de fonctionnement de l'empathie • Trouver sa juste distance et se protéger des risques de l'empathie
12.00–13.00	Repas
13.00–14.30	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier ses émotions et celles d'autrui • L'écoute active en soutien à l'empathie
14.30–15.00	Pause
15.00–16.15	<ul style="list-style-type: none"> • Mise en pratique (avec des situations choisies) et échanges de pratiques (vos situations)
16.15–16.30	Fin du séminaire

Cursus Formation

Route des Flumeaux 48
1008 Prilly-Lausanne
www.cursus-formation.ch

En voiture

Places de stationnement disponibles au **Parking Malley-Lumière, Vaudoise Aréna ou Coop – Prilly Business Parc**. Puis comptez quelques minutes à pied.

En bus

Arrêt Flumeaux, Bus 33; Arrêt Florissant, Bus 18;
Arrêt Perrelet, Bus 17, 18, 19 ou Arrêt Galicien,
Bus 32, 33

En train

Arrêt Prilly-Malley S1, S2, S3, S5

