

Module de formation ECOUTE ACTIVE

« Pour une communication ouverte et bienveillante »



Objectif général :

La formation sur le thème de « l'Ecoute Active » se veut concrète et pratique et a pour objectif général de permettre aux participants de développer des compétences relationnelles tout en renforçant la qualité de leur communication à autrui.

Thème :

Bien « écouter » ce n'est pas facile !

Tout le monde croit écouter, voire bien écouter... et pourtant... nous sommes vite parasités par nos propres filtres et nos idées, nous écoutons souvent notre propre discours intérieur. Développer une écoute attentive et bienveillante, c'est se centrer sur la personne, pour lui permettre de s'entendre, de progresser dans le respect et la confiance. Cela change complètement les rapports et facilite la relation, la résolution des tensions, des situations délicates ou conflictuelles.

La pratique de l'Ecoute Active est une aide précieuse pour lâcher le « vouloir pour l'autre » et développer plus naturellement une approche humaniste.

Par « Ecoute Active » on entend davantage une « posture » et une « attitude » qu'une « technique ». Il s'agit d'apprendre et de pratiquer une façon d'écouter utilisant la reformulation, le non-jugement, dans une attitude authentique et une compréhension « du cœur » plutôt que de la « raison ».

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les enjeux de l'écoute, ses freins et ses mécanismes
- Découvrir et développer ses propres capacités d'écoute bienveillante
- Se positionner dans une juste distance avec l'autre
- Identifier ses réactions face à la réalité de l'autre
- Acquérir les compétences pour utiliser l'écoute active en situation personnelle et professionnelle, entre deux personnes ou dans un groupe

Contenu de la formation :

Sessions 1 à 5 :

- ✓ Etre en « bonne relation avec soi », se centrer, sa posture, se rendre disponible
- ✓ Etre en « bonne relation avec l'autre », accueillir, créer un climat de confiance, s'intéresser, mieux comprendre la réalité de l'autre
- ✓ Etre « écoutant », écouter sans jugement, les différentes formes d'écoute et leurs conséquences
- ✓ Utiliser les questions appropriées et les différents types de reformulations, percevoir la dynamique de changement chez la personne écoutée
- ✓ Mieux faire face aux émotions, au stress, à la souffrance exprimée

Session de synthèse : revoir toutes les bases et les acquis, l'utilisation dans le quotidien, les effets observés, partage d'expériences.

Méthode interactive :

C'est à partir des exercices pratiques que nous aborderons les situations concrètes du terrain, pour en dégager certains éléments théoriques qui viendront donner du sens.

L'Ecoute Active est l'axe central : expression des personnes, écoute de l'autre, écoute de ses propres émotions et ressentis.

Quelques exercices de base de la Sophrologie seront utilisés pour intégrer la formation.

Spécificités de la présente action de formation :

Il s'agit ici de proposer un parcours de formation le plus possible en adéquation avec les besoins des personnes, que ce soit dans leur contexte professionnel ou personnel. En effet, l'Ecoute Active se pratique et se vit dans toutes les situations de vie du quotidien.

Public : personnel, salariés...

Effectif : 5 à 10 personnes

Durée : Proposition : 5 demi-journées de 4 h espacées d'un mois

Un rappel sous forme d'une demi-journée 2 ou 3 mois après

Total : 24 h de formation

Le calendrier peut s'agencer différemment en fonction de l'entreprise.

Dates et horaires : à établir

Moyens : des chaises – une salle spacieuse et au calme – tableau blanc ou paperboard

Lieu : dans l'entreprise ou lieu à convenir

Animation : Christine EGLEME, Formatrice, Psychopraticienne, Superviseur certifié, Sophrologue

Coût : 650 € TTC par demi-journée d'intervention - Frais de déplacement : selon distance.

Livret pédagogique fourni.

Organisme non assujetti à la TVA pour les actions de formation.

Cette formation peut être, selon les cas, éligible dans le cadre de la Formation Professionnelle Continue

Déclaration d'Activité en tant qu'organisme de formation auprès de la DIRECCTE Auvergne-Rhône-Alpes N° 82 01 01507 01
Enregistré au Datadock - « Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »