

# PROGRAMME : L'écoute active : clé d'une communication efficace



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les bases de la communication interpersonnelle
- Comprendre les freins et les biais dans les échanges quotidiens
- Adopter une posture d'écoute active et bienveillante
- Renforcer la qualité de la coopération par une meilleure compréhension mutuelle



### Votre formatrice

*"Après 15 ans en RH dans le BTP, j'ai créé un organisme qui me ressemble : humain, vivant, en constante évolution. Le théâtre est mon allié, le plaisir d'apprendre, mon moteur."*  
Christelle MESTRE

## Méthodes

Pédagogie active basée sur l'expérimentation, les mises en situation, les échanges, et la réflexivité. Outils issus de la communication bienveillante, de la ludopédagogie et de la posture de coach.

**Durée** : 7 heures

**nombre de participants** : 6 à 12

**Lieu** : À définir (présentiel ou distanciel)

**Pré-requis** : Aucun

**Pour qui** : tout le monde

**Modalités d'évaluation** : Auto-positionnement, observation des mises en situation, quiz et partage des prises de conscience.

**Suivi et accompagnement** : remise d'un kit pratique, possibilité d'échanger avec la formatrice après la session sur rdv

**Coût** : En intra à partir de 1 200 € pour le groupe  
En inter à partir de 300 €/ personne

**Délais d'accès** : environ 8 semaines

*Accessibilité PSH : formation accessible aux personnes en situation de handicap.  
Contactez-nous pour adapter les modalités.*



Cris M  
4 rue du Grand Vigné,  
31140 Saint Loup Cammas



06.14.74.11.46

c.mestre@cris-m.fr



siret : 45086804700017  
NDA : 76211155231



## CONTENU ET OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

### **Matinée – Comprendre et expérimenter l'écoute**

- Les fondamentaux de la communication interpersonnelle : émetteur, message, récepteur
- Les différents niveaux d'écoute : passive, sélective, active
- Les obstacles fréquents à l'écoute : projections, filtres, biais
- La posture d'écoute : présence, attention, ouverture
- Exercice de recentrage et d'écoute corporelle
- Jeux de rôle pour expérimenter les différentes postures d'écoute

### **Après-midi – S'outiller et ajuster sa posture**

- Les techniques de l'écoute active : reformulation, silences, questionnement
- Accueillir sans interrompre : gérer les émotions en entretien
- Adapter son écoute selon la situation (manager, collègue, client, etc.)
- Débriefs collectifs et retours réflexifs
- Plan d'action personnalisé : faire évoluer sa posture au quotidien