

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

Pré-requis : Aucun

Lieu : À définir (présentiel ou distanciel)

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.



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