



Si j'écouterais... j'entendrais

Ou l'art de développer une écoute attentive

Le + : *L'opportunité d'expérimenter une écoute plus subtile et d'intégrer le principe de l'écoute attentive*

*«Ecouter, c'est laisser raisonner en soi, dans son silence,
la parole de l'autre»*



FICHE TECHNIQUE

VOTRE FORMATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN COMMUNICATION ET APPROCHES
COMPORTEMENTALES

Passionnée par l'être humain, je développe
une pratique centrée sur la globalité de la
personne. Elle permet d'accéder à un
mieux être rapide et facilite l'efficacité
immédiate.

PEDAGOGIE

La pédagogie mise en œuvre alterne théorie
et pratique avec jeux de rôle pour une
intégration optimale – Exercices d'écoute au
niveau corporel, émotionnel et mental.

DUREE : 1 à 2 journées – séminaire

PRIX : me contacter

CONTACT : 06 10 26.09.28

catherine.rouault.formation@gmail.com

www.catherinerouault.fr

Catherine Rouault /La Formation Passion
30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39

Déclaration d'activité N°91300367430

Certifié datadock



Nous évoluons dans une société de communication,
d'échange... où l'écoute devrait être privilégiée. Pourtant
notre qualité d'écoute est souvent mise à mal au détriment de
nos paroles, faire passer un message, vendre son produit, parler
pour ne pas se taire. Mais comment bien communiquer si
nous ne savons pas écouter? Ecouter, c'est autant être sensible
à la voix et au corps qu'on contient du message, c'est par eux
que se livre le non-dit, le sens profond, l'indicible. Ecouter est
un art, c'est l'art de percevoir vraiment et de s'exprimer de
façon juste ... une ouverture à une meilleure adaptation au
rythme d'un monde centré sur la parole.

OBJECTIFS

- ✦ S'initier à l'écoute attentive.
- ✦ Développer une parole constructive et bienveillante vis-à-vis de sa clientèle et de ses collaborateurs.
- ✦ Développer une hygiène relationnelle au quotidien : écoute active, attitude positive, compréhension mutuelle, respect, non jugement, confiance.

PROGRAMME

PREAMBULE

- ✦ Identifier son profil d'écoute et faire le lien avec la relation

LES CLES D'UNE ECOUTE ATTENTIVE

- ✦ Qu'est-ce qu'une écoute attentive.
- ✦ Apprendre à écouter en conscience et rester en lien avec son interlocuteur.
- ✦ S'ouvrir à d'autres stratégies «d'écoute».
- ✦ Laisser la place à l'écoute avec le bâton de parole.
- ✦ Apprendre à accueillir la parole de l'autre sans en faire une affaire personnelle.
- ✦ Développer le non jugement et se positionner en adulte.
- ✦ Développer une communication basée sur l'écoute (Rester factuel, reformulation, questionnement, mode adulte).
- ✦ Chercher à comprendre l'autre tout en prenant du recul..
- ✦ S'ouvrir à un nouvel état d'esprit basé sur la bienveillance, la confiance et le respect mutuel.

exercices d'écoute subtile – présence à l'autre – jeu de regard