



L'art de développer une écoute attentive et subtile

Le + : *L'opportunité d'expérimenter une écoute plus subtile*



FICHE TECHNIQUE

VOTRE FORMATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN BIEN-ETRE AU TRAVAIL ET
COMMUNICATION HARMONIEUSE

Spécialisée notamment dans la gestion des émotions. Je développe une pratique centrée sur le corps. Elle permet d'accéder à un mieux être rapide et efficace.

PEDAGOGIE

Alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience. Approche Psychocorporelle

MODALITE D'EVALUATION :

Questionnaire d'autopositionnement (avant et après) – évaluation à chaud des pratiques
- fiche d'évaluation finale

PUBLIC ET EFFECTIF : Tout public, aucun pré-requis – 10 personnes maximum

DUREE, DATE, DELAI : 1 journée de 7h en présentiel - Date à définir ensemble – Délai en fonction de la disponibilité de chacune des parties/20 jours minimum

LIEUX : A définir ensemble – salle équipée en logistique – Si handicap me contacter

PRIX : Me contacter pour une réponse personnalisée (sous 48 heures)

DOCUMENTS : Attestation de réalisation en fin de formation

PLUS D'INFOS : consulter le site et CGV/U
[CGV/CGU \(www.catherinerouault.fr\)](http://www.catherinerouault.fr)

CONTACT : 06 10 26.09.28

catherine.rouault.formation@gmail.com

www.catherinerouault.fr C. Rouault /

30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39 - Déclaration

d'activité N°91300367430/Occitanie



« Je parle avec les yeux, J'écoute avec le cœur, Je comprends avec le temps » JM Levaux

Comment bien communiquer si nous ne savons pas écouter? Ecouter ce qu'il se passe en soi, ce qu'il se passe en l'autre. Ecouter, c'est autant être sensible à la voix et au corps qu'au contenu du message, c'est par eux que se livre le non-dit, le sens profond, l'indicible. Ecouter est un art...une ouverture dans un monde centré sur la parole

OBJECTIFS

Développer sa capacité d'écoute

Objectifs opérationnel/résultats attendus

- Etablir un diagnostic de son écoute
- Pratiquer une écoute positive au quotidien
- Développer l'écoute subtile

PROGRAMME

DEVELOPPER UNE ECOUTE ATTENTIVE *Matin 9h00 – 12h30*

- ✦ Qu'est-ce l'écoute attentive, à soi, à l'autre
- ✦ Identifier son profil d'écoute personnel *Test d'écoute selon Porter*
- ✦ Faire le lien entre écoute et émotion, pourquoi n'écoutons pas ?
- ✦ Pratiquer une écoute attentive avec la Communication Non Violente

ECOUTER AUTREMENT *Après midi 13h30-17h00*

- ✦ Voir plus loin et expérimenter d'autres stratégies «d'écoute». Ecoute émotionnelle, écoute du cœur, écoute du regard
- ✦ Ressentir sa propre voix et la voix de l'autre
- ✦ Comprendre et expérimenter l'impact de la fréquence sur le corps
- ✦ Ecouter les signes

exercice d'écoute interne – Ecoute de fréquences, du silence - présence à l'autre

NB : *prévoir un bandeau*