

# L'ART DE DÉVELOPPER UNE ÉCOUTE ATTENTIVE ET SUBTILE

« Je parle avec les yeux, j'écoute avec le cœur,  
je comprends avec le temps ».

J.M. Levaux

Objectif  
Développer sa capacité d'écoute  
sur tous les plans.

Objectifs opérationnels  
Établir un diagnostic de son écoute.  
Pratiquer une écoute positive.  
Développer l'écoute subtile.



## LES EFFETS

Réduction des malentendus et des erreurs - Établissement de connexions profondes - Meilleure compréhension - Prises de décision éclairées - Amélioration de la dynamique d'équipe

## PROGRAMME > 1 journée

### Le matin (9h-12h30) : Développer une écoute attentive

- 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 CNV (communication non violente).

### L'après-midi (13h30-17h) : Écouter autrement

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

Test d'écoute selon Porter, exercice d'écoute active, d'écoute interne, de ressenti, de fréquences hertziennes...

Le  L'opportunité d'expérimenter une écoute plus subtile.

# L'ART DE DÉVELOPPER UNE ÉCOUTE ATTENTIVE



## FICHE TECHNIQUE

### Pédagogie

Alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience. Illustration des concepts à travers le corps. CNV (Communication non violente). Fréquences auditives et neurosciences.

### Modalités d'évaluation

Questionnaire d'autopositionnement (avant/après). Évaluation à chaud des pratiques. Fiche d'évaluation finale.

### Public et effectif

Tout public, aucun pré-requis. 10 personnes maximum.

### Durée, date et délai

1 journée de 7h, en présentiel. Date à définir ensemble. Délai en fonction de la disponibilité de chacune des parties (20 jours maximum).

### Lieux et accès

À définir ensemble (salle équipée, logistique). Pour toute spécificité ou situation de handicap, me contacter.

### Tarif

Me contacter pour une réponse personnalisée (sous 48 à 72 heures).

### Documents fournis

Attestation de fin de formation.

### Contact

Tél. : 06 10 26 09 28

Mail : [catherine.rouault.formation@gmail.com](mailto:catherine.rouault.formation@gmail.com)

CGU/CGV : [www.catherinerouault.fr](http://www.catherinerouault.fr)

Siret : 504 553 744 000 39

Numéro d'activité : 91300367430 (Occitanie)

Plus d'informations sur [www.catherinerouault.fr](http://www.catherinerouault.fr)

Septembre 2024

Catherine Rouault



Formatrice, coach et thérapeute, je suis passionnée par l'être humain. Je développe une pratique centrée sur la globalité de la personne avec des formations « à vivre » qui libèrent les intelligences multiples. Mes outils facilitent la cohérence corps-cœur-esprit.