



Notre capacité à écouter est soulignée par notre anatomie. La nature nous a donné deux oreilles et une bouche pour écouter deux fois plus que nous parlons. Il y a peut être à se rendre à une certaine évidence, bien peu d'entre nous le font réellement ! Alors qu'est ce à dire écouter ? Y-a-t-il différentes formes d'écoute ? Et puis comment pourrais-je bien savoir que je suis entendu.e ?...

A l'issue de cette formation, les stagiaires auront largement exploré le champ de l'écoute en découvrant les différentes modalités de celle-ci. Via des exercices et des jeux pratiques, ils auront la possibilité d'affiner leurs compétences par la mise à disposition d'outils pratiques et concrets. L'idée principale étant de viser à améliorer les possibilités de se recevoir, s'entendre et s'accueillir les uns les autres dans notre singularité et nos différences. Un peu comme si nous pouvions être d'accord sur le fait que nous ne sommes pas d'accord...

## **PUBLIC VISÉ**

Tout public. Aucun niveau préalable n'est requis pour suivre la formation.

## **OBJECTIF GÉNÉRAL**

A l'issue de la formation, les stagiaires auront une bien meilleure compréhension et appréhension de ce qu'est l'écoute et auront eu tout le temps et l'espace de s'y expérimenter. Ils auront ainsi affiné une compétence relationnelle en vue d'améliorer les relations dans leur cadre de vie.

## **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Découvrir les compétences d'écoute existantes de chacun.e
- Identifier les obstacles et les freins à une écoute plus profonde
- Prendre conscience des différentes modalités d'écoute
- Repérer les mécanismes qui freinent ou facilitent l'écoute
- S'exprimer clairement, en, augmentant ses chances d'être entendu.e
- S'exercer à l'écoute avec des exemples concrets

## **CONTENU**

- Les enjeux de la communication
- Les bases de l'écoute
- Quelles différences entre écouter et entendre ?
- La clarification de ce qui se passe en nous, identification des répercussions émotionnelles
- Les différents types de reformulation pour confirmer la réception du message
- L'écoute empathique et la présence à soi et à l'autre
- Nombreux exercices pratiques d'écoute et d'expression à partir de situations réelles fictives ou personnelles.

## **PROGRAMME**

### **1<sup>er</sup> jour :**

- Créer ensemble un cadre sécurisant pour pouvoir s'écouter
- Les enjeux de la communication, postures, intentions
- Les différents types de reformulation
- Identifier ce qui se passe en soi.



## 2<sup>e</sup> jour :

- Les émotions, sentiments et besoins
- L'écoute empathique
- Repérer ses limites et ses ressources
- Jeux de rôles pour expérimenter le processus de l'écoute empathique.

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Des exercices pratiques de situation de rencontre en groupe
- Des analyses de situations
- Des jeux de rôles
- Un travail de réflexion
- Des apports d'éléments théoriques à partir des situations concrètes.

## EFFECTIF DU GROUPE

Afin que la dynamique de groupe soit la plus optimale et que le transfert de compétence soit le plus aisé possible, la formation se limitera à 12 personnes.

## DOCUMENTATION

Un support pédagogique est remis pendant la formation à chaque participant.  
Des ouvrages sont tenus à disposition des stagiaires pendant les journées de formation.

## ÉVALUATION

Un questionnaire d'appréciation est distribué à la fin de la formation à chaque stagiaire dans le but de mesurer la satisfaction et l'évolution de chacun.  
Cet outil permettra de bénéficier d'un retour d'appréciation des stagiaires sur les contenus, les méthodes pédagogiques, les outils proposés, le matériel utilisé.

## INTERVENANT

Renaud Darnet, formateur au Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées.

## LIEU

Dans la région toulousaine, l'adresse exacte vous sera communiquée lors de l'inscription.

### MODALITES PRATIQUES

- Tarifs :  
Pour les particuliers : 110 € pour les deux jours de formation.  
*L'aspect financier ne doit pas être un frein à votre participation, nous contacter pour rechercher ensemble une solution adaptée.*  
Ces tarifs sont valables jusqu'au 31/12/2021.  
Tarifs professionnels, nous contacter.
- Horaires : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15.
- Repas : prévoir un repas à partager sur place.