



Pour proposer à l'autre une relation respectueuse et non conflictuelle, il est nécessaire de prendre le temps de l'écouter. Mais peut-être avez-vous rencontré des situations où, malgré l'intention d'écouter l'autre, celui-ci ne s'est pas senti entendu. Comment améliorer cette compétence centrale dans nos relations ?

PUBLIC VISÉ

Tout public.

PRE-REQUIS

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

OBJECTIF GÉNÉRAL

A l'issue de la formation, les participants auront repéré leurs habitudes d'écoute et auront découvert comment mieux écouter l'autre afin de construire une relation plus fluide et respectueuse.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les obstacles à une véritable écoute
- Repérer sa propre dynamique relationnelle
- Découvrir les fondamentaux de l'écoute
- Pratiquer l'écoute centrée sur la personne

CONTENU

- Les obstacles à une véritable écoute
- Les fondamentaux de l'écoute centrée sur la personne
- Les techniques de l'écoute centrée sur la personne
- La posture dans l'écoute

PROGRAMME

1^{er} jour :

- Poser un cadre rassurant
- Repérer les obstacles à l'écoute: ceux que je pratique, ceux qui me dérangent
- Clarifier les composantes de l'écoute et la posture physique
- Expérimenter les différentes formes de reformulation dans l'écoute

2^e jour :

- Prendre conscience des liens entre émotions et besoins dans l'écoute
- Pratiquer le reflet empathique
- Repérer ses compétences et ses limites
- Expérimenter l'écoute centrée sur la personne



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

Yolaine de Brichambaut, formatrice au Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées.

LIEU

A Balma, l'adresse exacte vous sera communiquée lors de l'inscription.

MODALITES PRATIQUES

- Tarifs :

Pour les particuliers : 120 € pour les deux jours/14h 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 31/12/2023.

Tarifs professionnels, nous contacter.

- Horaires : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15.

- Repas : prévoir un repas à partager sur place.