

PRATIQUER L'ÉCOUTE ACTIVE AU QUOTIDIEN

Réf
REFFPRO-KER14

Modalité
Présentiel

Durée
2.0 jour(s) - 14.0h

Nb stagiaires
8



OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Définir l'écoute active.
- Comprendre le processus.
- Analyser la posture.
- Expérimenter les techniques.

Cette formation va aider les participants à comprendre que l'écoute active n'est pas simplement une action passive, mais plutôt un ensemble de compétences et de comportements qui nécessitent une attention consciente et un engagement actif.



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Tout public.

Pré-requis

Aucun.



CONTENU

Recueil des attentes

Introduction à l'écoute active

- Définir l'écoute active et son importance dans la communication.
- Analyser les différents niveaux d'écoute : superficiel, sélectif, attentif.
- Identifier les obstacles à l'écoute active et comment les surmonter.

Les compétences de base de l'écoute active

- Comprendre les principes de base de l'écoute active : silence, attention, réflexion.
- Reconnaître les émotions et les besoins dans la communication.
- Reformuler pour démontrer une écoute active.

Approfondissement des compétences en écoute active

- Comprendre la connexion émotionnelle : empathie et validation des sentiments.
- Poser des questions ouvertes pour encourager la communication.
- Gérer les silences dans la conversation.
- Développer la présence.
- Expérimenter.

Application de l'écoute active dans le contexte professionnel

- Utiliser l'écoute active pour la gestion des conflits, la prise de décision en équipe.
- Utiliser l'écoute active pour améliorer les relations interpersonnelles.
- Mettre en pratique.

Conclure

- Récapituler les concepts clés.
- Évaluer les compétences.
- Développer un plan d'action pour appliquer post formation.



PÉDAGOGIE

Pédagogies actives - Travail de groupe - Plateforme collaborative - Expérimentation – Ludo pédagogie - Alternance de cours théoriques et cas pratiques - Partages d'expériences - Interactions individuelles - Serious Play - Ateliers créatifs.



GESTION DES ACQUIS

Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation.
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO.



FORMATEUR ET PARTENAIRE

Formatrice dotée d'une grande expérience, spécialisée en facilitation, efficacité professionnelle et développement personnel par le biais d'une pédagogie ludique et collaborative.



ACCESSIBILITÉ



REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.



REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046