

Écouter pour (se) connaître et (se) comprendre

Objectifs - Conditions

Durée	2 jours soit 14 h
Public	10 personnes
Objectifs	Améliorer la qualité d'écoute interne et externe Développer sa capacité de compréhension Apporter des outils de changement personnels

Programme

☞ **Identifier les bases de l'écoute**

Définir les principes de l'écoute
Écouter le message et/ou la personne
Découvrir la rencontre et l'échange

☞ **Écouter Quoi**

Explorer le langage verbal et Le non-dit
Découvrir les gestes dans le dialogue
L'écoute intérieure : le dialogue et le ressenti intérieur

☞ **Comment mieux écouter**

Identifier les processus d'écoute : Définir les modes de réception
Utiliser les techniques et les attitudes de l'écoute
Les obstacles à l'écoute : l'interprétation, les préjugés, les procès d'intention
Trouver et dépasser ses injonctions

☞ **Favoriser l'empathie**

Se centrer sur le ressenti de son interlocuteur
S'ouvrir à l'attention : Être présent, être cadeau
Donner et recevoir de la considération

☞ **De l'intention à l'attention de dire**

Clarifier son intention, ses attentes
De la compréhension à la reformulation
Le pouvoir des mots

☞ **L'écoute intuitive**

Développer son ressenti et son intuition
Le mes-sage à comprendre

Pédagogie

Méthodes pédagogiques : actives et apports théoriques
Outils pédagogiques : mise en situation, étude de cas, exercices, test de personnalité, jeux de communication...