

Objectifs

Prendre conscience de mes capacités d'écoute
Développer son potentiel d'écoute pour mieux communiquer
S'approprier des outils concrets afin de maîtriser sa relation à autrui
Découvrir ce qui est vraiment exprimé afin de mieux se comprendre et communiquer
Entendre chacun et adapter sa communication pour éviter les conflits

public

Tout collaborateur souhaitant enrichir ses capacités d'écoute pour faciliter ses échanges professionnels

Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

Axes de travail

Option : 1 séance de coaching audio

1. Importance de l'écoute active dans un contexte professionnel

Pourquoi pratiquer l'écoute active ?
Evaluer mon style et ma capacité d'écoute

2. Mettre en place un cadre propice à une écoute de qualité

Créer une relation de confiance et la maintenir
Pratiquer la synchronisation et l'empathie
Gérer mes émotions et accueillir celles de mon interlocuteur

3. S'approprier les outils de l'écoute active

Pratiquer l'art des différents types de questionnement
Décrypter le non-verbal, le regard et le silence
Faire des choix de vocabulaire positif
La reformulation : l'art de répéter autrement sans dénaturer le propos
Le questionnement : trouver le subtil équilibre entre questions ouvertes et fermées
Déceler les non-dits avec l'analyse du choix du vocabulaire et des tournures de phrases
Enrichir la qualité d'écoute par le langage du corps, l'intégration du non-verbal

4. Travailler son écoute active

Suspendre son jugement : limiter ses jugements, ses à priori pour mieux écouter
Reformuler avec méthode : retour sur les bienfaits du questionnement

Méthode d'animation

Réalisation du diagnostic de sa propre écoute
Mise en application des bases de l'écoute active selon Carl Rogers
Mises en situation autour de l'écoute active
Conseils personnalisés
Exercices individuels ou par petits groupes permettent la maîtrise de l'écoute dans son cadre professionnel

Consulter cette formation en ligne :

<https://www.devop.pro/formation/pratiquer-lecoute-active-pour-mieux-communiquer.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)