

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

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

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](#)