

## PRATIQUER L'ÉCOUTE ACTIVE

### Objectifs :

- Améliorer l'écoute en situation professionnelle
- Favoriser une communication efficace
- Optimiser les relations quotidiennes au niveau social ou privé

**Durée** : 2 jours

**Type** : Formation-Action

**Pour qui** : Toute personne souhaitant améliorer sa communication et ses capacités d'écoute. ...

### Principaux thèmes abordés

#### Identifier ses qualités d'écoute

- Tour de table
- Autodiagnostic des qualités d'écoute.

#### Les principes de l'écoute

- L'attitude réceptive et l'attitude perceptive
- Les techniques :
  - ✓ écoute
  - ✓ observation
  - ✓ recueil de l'information

#### Contexte et écoute

- Les différentes qualités d'écoute
- Les habitudes d'écoute
- **Les règles** en entretien
  - ✓ Pratiquer l'écoute active pour laisser exister l'autre
  - ✓ Les règles de base dans l'échange
- 

#### S'entraîner à l'écoute

- L'écoute active
- Se centrer sur son interlocuteur
- La reformulation
- L'art du questionnement
- Le risque des fausses interprétations
- 

#### L'écoute du non-verbal

- Observer le langage du corps
- L'écoute du non-verbal
- La synchronisation

#### Les situations

- L'écoute en entretien
- L'écoute en réunion