



ECOUTE ACTIVE par Maylis BOYE

FORMATRICE : Maylis BOYE, Coach certifiée - Formatrice Communication NonViolente certifiée CNVC – Anciennement Danseuse, professeur de danse puis cadre commerciale dans la formation professionnelle continue, dans le management interculturel et le coaching professionnel. Elle partage une manière de vivre les conflits comme une opportunité pour soutenir un changement social vers une économie humaine, solidaire et respectueuse des hommes et de leur environnement. Elle invite à la responsabilité de chacun de faire partie de la solution plutôt que du problème : « *Que puis-je bonifier dans ma manière de faire, de parler, d'écouter pour améliorer ma vie professionnelle et personnelle et celle de ceux qui m'entourent au lieu d'attendre que les autres changent ?* »

OBJECTIFS

- Identifier ses compétences d'écoute (théoriques, techniques) pour les développer en entreprise
- Identifier comment l'écoute peut améliorer ses relations et son management
- Pratiquer des techniques d'écoute active pour préparer et mener des entretiens motivants en entreprise

PROGRAMME

Jour 1 matin

Pratique de l'écoute centrée sur sa posture intérieure
Expérimenter nos habitudes d'écoute
Faire le bilan de mes défis liés à l'écoute dans mes relations, mes projets
Pratiquer le questionnement, l'exploration et la reformulation

Jour 1 après-midi

Identifier les différentes manières d'écouter et leurs impacts
Définir de l'écoute active et ses conditions
Reconnaître et pratiquer l'auto-empathie au service des relations collaboratives
Clarifier ce qui se passe en soi quand j'écoute, ressentis, jugements, mes réactions
Pratique corporelle d'écoute active, l'importance de la connexion à soi d'abord

Jour 2 matin

Définir de l'écoute empathique un type d'écoute active
Pratique de l'écoute empathique pour rejoindre les motivations profondes de son interlocuteur et l'inviter à l'action
Utiliser les différentes reformulations
Les différents types de demande de connexion : les outils de l'ouverture au dialogue
Les bénéfices de la reformulation pour créer l'ouverture au point de vue de l'autre même en cas de désaccord
Connaître les 3 questions ressources « avant de dialoguer »

Jour 2 après-midi

4 manières de recevoir un message difficile
Se préparer et Conduire un entretien : créer les conditions, et ouverture à l'écoute, identifier son intention
Auto-évaluation, bilan des apprentissages, axes de progrès et plan d'action
(à titre indicatif, l'ordre est susceptible d'être adapté selon les besoins des participants)

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Nous demanderons aux participants de partir de situations concrètes professionnelles pour favoriser l'intégration. Jeux de rôles fictifs et/ou réels. Des échanges en binôme, en trio, et en grands groupes. Des exercices sur supports papiers, des mises en situation corporelles, et jeux ludiques. Nous utilisons les feedback du groupe, et favorisons l'interactivité. Pédagogie expérientielle et théorique, favorisant le Co apprentissage joyeux et sérieux. Un support pédagogique papier, reprenant les notions abordées est fourni à chaque stagiaire.

PRE REQUIS : Pas de prérequis

Avoir vraiment envie d'évoluer dans sa manière de communiquer
Être motivé pour regarder en face ses imperfections ; se remettre en question joyeusement

DUREE : 2 jours – 14 heures



PUBLIC : Pour toute personne souhaitant :

- 1) Mieux connaître les différentes manières d'écouter pour faciliter les échanges, la négociation, mieux communiquer
- 2) Devenir responsable et inspirant dans sa manière d'écouter pour soutenir le développement de ses associés, collaborateurs, ou partenaires, clients, fournisseurs.
- 3) Prévenir les conflits et faciliter la résolution de conflits
- 4) Se connaître mieux et découvrir la puissance de l'écoute au service de ses relations

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cjd.net

MAJ le 17/05/2023 par la responsable pédagogique