



L'ÉCOUTE ACTIVE ET PROFONDE, DE SOI-MÊME ET DES AUTRES

FORMATEUR : Thomas GIRAUD, est exécutif coach, praticien en hypnose et préparateur mental auprès de sportifs de haut niveau au sein de la communauté Soyez P.R.O. Il place au cœur de son approche la connaissance de soi, la gestion des émotions et un travail corporel sur les ressentis intérieurs pour mieux se connecter à soi-même et agir en conscience et en liberté.

OBJECTIFS

- Définir ce que recouvre l'écoute active pour développer une qualité d'écoute qui minimise les filtres d'interprétation et de jugement
- Identifier comment organiser une réunion collective permettant l'expression individuelle dans une démarche de co-construction
- Identifier et décrypter les signes non-verbaux pour adapter son écoute en tant que dirigeant.e
- Identifier les émotions et les croyances dans un dialogue pour comprendre le sous-jacent de la pensée de l'autre
- Expérimenter la prise de décision en écoutant intérieurement vos convictions profondes pour être un dirigeant plus performant

Dans cette formation, la posture de coach de Thomas Giraud lui permet de créer un lien individuel avec chacun afin d'identifier les freins à une écoute pleine et entière. Les expérimentations qu'ils proposent permettent de vivre et ressentir concrètement les différents niveaux de qualité dans l'écoute.

PROGRAMME

1^{ère} journée : Posture

Matin

- Inclusion / attentes / règles du jeu / exercice d'écoute de soi et des autres
- Les filtres de la non-écoute
- L'écoute neutre grâce au calme intérieur
 - 5 outils pour favoriser ce calme

Après-midi

- L'écoute empathique
 - Travail sur la connexion au « prince » chez l'autre
 - Trouver sa juste place grâce au concept original d'empathie dissociée
- L'écoute intérieure pour davantage écouter son intuition
 - Entraînement sur un coaching de décision

2^{ème} journée : Technique

Matin

- Ecoute de soi et centration grâce à une marche en pleine conscience
- Les leviers pour favoriser l'ouverture de l'autre
 - Cadre, règles, les tryptique incusion-contrôle-ouverture
 - La gestion de la proxémie
 - La synchronisation (outil issu de la PNL)
- L'art de poser des questions puissantes
- Ecouter n'est pas se faire « balader » ou comment recadrer une conversation

Après-midi

- Au-delà des mots, décrypter le langage non-verbal (et découvrir le sien grâce aux autres)
- Favoriser l'écoute en collectif

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Alternance entre apports théoriques avec interaction et mises en pratique.



L'écoute active présuppose une capacité à se connecter à son propre ressenti ; de courtes sessions de pleine conscience guidées seront proposées pour favoriser cette connexion émotionnelle (le corps étant meilleur que l'esprit pour diagnostiquer l'état d'une émotion - celle-ci ayant une résonance physique).

PUBLIC : Managers et dirigeants prêts à expérimenter un parcours corporel (respiration, visualisation) pour se connecter à son écoute profonde.

PREREQUIS : Pas de prérequis

DURÉE : 2 jours -14 heures

SUIVI ET ÉVALUATION

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 12/04/2023 par la responsable pédagogique