



La coopération, agir ensemble autrement

solucoop . fr

Didier Petit, formateur indépendant

Formation à l'écoute active

Entre ce que l'autre pense, ce qu'il dit, ce que j'entends et ce que je crois comprendre de ce qu'il dit, il y a un véritable fossé !

Seulement **20 %** de l'information arrive à destination :

Ce que vous avez à dire : 100 %

Ce que vous pensez à dire : 90 %

Ce que vous dites : 70%

Ce qu'il entend : 60 %

Ce qu'il écoute : 50 %

Ce qu'il comprend : 40 %

Ce qu'il admet : 30 %

Ce qu'il retient : 20 %

Posséder une bonne écoute permet bien évidemment de réduire significativement les altérations.

La formation se déroule sur deux niveaux.

Niveau 1 : La place de l'écoute dans la communication

Durée 6 heures

1 La corde de la communication et ses nœuds

- La composition d'un message : mots, ton, langage corporel
- L'importance du non-verbal dans la communication
- Les filtres de la communication
- Les différents modes d'expression

2 La place de l'écoute dans la communication : écouter, c'est d'abord se taire

- Représentations de l'écoute : brainstorming
- Les différentes attitudes d'écoute
- Auto-diagnostic de son propre mode d'écoute
- Les trois phases du processus d'écoute
- Test de Porter

Niveau 2 : L'écoute active

Durée 6 heures

3 L'écoute active

Les outils et techniques de l'écoute active

- la préférence du message « je »
- le questionnement
- le reflet des sentiments
- la reformulation
- l'empathie (et non la compassion !)
- l'importance de la synthèse

4 Vers une communication performante

- éviter les obstacles à une bonne écoute
- maîtriser les étapes d'un entretien
- savoir se positionner dans une relation d'échange
- maîtriser les différents types d'entretiens : face à face, groupe, conduite de réunion

La formation s'articule entre des apports théoriques et de nombreux exercices pratiques (jeux de rôle, tests, mises en situation...).

De même, je m'appuie sur des expériences de communication vécues par les stagiaires.

Publics

La formation est ouverte à tous, salariés ou bénévoles.

Pour une efficacité optimale de la formation, les groupes sont limités à 12 participants.

Durée

Le stage se déroule sur deux journées.

Tarifs

Me consulter

Didier PETIT, 113 route de Paris, 80100 Abbeville

Siret 50207756300026

06 07 75 25 40 - d.petit.cp@gmail.com -

www.solucoop.fr