L'ÉCOUTE ACTIVE

Durée :	2 jours (14 heures)
Lieu :	en vos locaux / distanciel possible
Calendrier :	de septembre à juillet
Groupe :	5 à 15 stagiaires
Public :	tout public
Langue :	anglais ou français
Pré-requis :	bonne maîtrise de la langue de la formation, à l'oral et à l'écrit

Toutes nos formations sont réalisées en intra et adaptables en fonction de vos attentes et besoins. N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière et/ou pour établir un devis. contact@almformation.com

PRÉSENTATION

L'écoute active accroît l'efficacité relationnelle en toutes circonstances, et plus particulièrement dans les situations de communication professionnelle à fort enjeu.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Renforcer l'interaction et la compréhension mutuelle, dans un cadre serein et respectueux d'autrui

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Améliorer ses compétences relationnelles
- Maîtriser son langage corporel
- Favoriser un climat de confiance

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

- Compétences cognitives : capacité de maîtrise de soi ; prendre des décisions constructives
- Compétences émotionnelles : avoir conscience de ses émotions et de son stress ; réguler ses émotions ; gérer son stress
- Compétences sociales : communiquer de façon constructive ; développer des relations constructives ; résoudre des difficultés

PROGRAMME
L'ÉCOUTE ACTIVE

JOUR 1 | 7H : DÉFINITION ET MÉTHODES

- Éléments clés et principes fondamentaux
- Niveaux d'écoute
- Canaux de communication
- Enjeux et limites

JOUR 2 | 7H : AMÉLIORER SA PRATIQUE

- Comprendre le besoin
- Observer et s'adapter
- Utiliser efficacement les silences
- Savoir reformuler

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Diaporama et apports théoriques
- Partages et échanges d'expériences
- Mises en situation
- Activités et exercices pratiques

MODALITÉS MATÉRIELLES

- Salle de formation : connexion Internet, vidéo-projecteur, tableau
- Stagiaires : ordinateur personnel, feuilles, crayon, stylo

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Tour de table en début et fin de formation
- Quiz oraux en cours de formation
- Activités récapitulatives