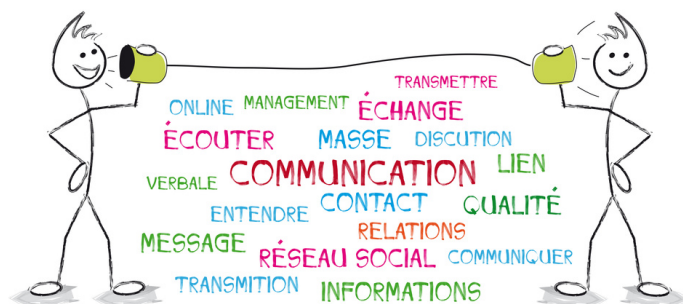


Exercer son écoute pour mieux communiquer

- Niveau 1 -

21-22 novembre, 12-13 décembre 2024 et 16-17 janvier 2025



L'écoute ne s'improvise pas, mais s'apprend et s'exerce. C'est une compétence à développer et apprivoiser.

Savoir écouter c'est d'abord savoir s'écouter soi. L'écoute de soi est en effet un préalable à l'écoute de l'autre. Si je prends le temps de m'écouter, alors il deviendra possible de développer une posture et une disponibilité particulière pour entendre ce que l'autre veut vraiment dire.

Cette formation est l'occasion d'expérimenter et d'intégrer différentes techniques d'écoute pour développer vos compétences et vous proposer à vous-même et aux autres des relations vivantes et une communication de qualité, dans la durée.

OBJECTIFS

- Développer son écoute de soi
- Développer son écoute de l'autre et l'entendre dans son vécu
- Proposer une écoute active dans laquelle l'autre puisse se dire et s'entendre à son tour



Conseil et formation en Relations Humaines
caroline.houlbert@gmail.com - 0041 (0)79 955 46 61
www.carolinehoulbert.ch

| | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| THÈMES ABORDES | <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les relations significatives • Comment fonctionne une relation ? – principes de base • Identifier les principales difficultés de communication : le système anti-relationnel • Connaître et pratiquer les bases d’une communication relationnelle. • Apprendre les outils de communication et les principales règles d’hygiène relationnelle • Découvrir et s’approprier le processus d’écoute • Identifier les 4 niveaux d’écoute • Entendre au-delà des mots • Les différents registres de communication • Confirmation et reformulation • ... et davantage en fonction de vos attentes, besoins, apports |
| METHODOLOGIE ET SUPPORTS | <ul style="list-style-type: none"> • La méthode utilisée est active et vivante. Chaque journée de formation comportera un travail sur les situations concrètes vécues apportées par les participant.es. L’utilisation de la visualisation externe permet aux personnes de s’impliquer activement, dans un climat détendu tout en ancrant les apports didactiques. • Les participant.es s’exerceront à la pratique de l’écoute sous le regard bienveillant de la formatrice qui commentera et prolongera leur expérimentation. • Le travail de formation se déroule dans un cadre ludique, sécurisant, un climat de liberté d’expression, de confidentialité et de non jugement, tout en utilisant les outils et les règles de communication. |
| FORMATRICE | Caroline Houlbert de Coccola, consultante et formatrice en relations humaines. |
| HORAIRE | 9h à 17h30 |
| TARIF | 150 CHF/journée |
| CAPACITE D’ACCUEIL | 12 participants |
| INSCRIPTION | Par mail : caroline.houlbert@gmail.com |
| LIEU | Centre de santé Vitanime, rue de Saint Germain 4 – 1030 Bussigny |