

# Écoute active

## Raison d'être de la formation

S'outiller et pratiquer l'écoute active de façon à comprendre les pensées, les sentiments et les besoins de son interlocuteur.

## Résultats concrets

- Développer le réflexe d'écouter attentivement dans l'action
- S'outiller pour poser des questions ouvertes et clarifier le propos
- Pratiquer la reformulation
- Expérimenter le reflet émotif et démontrer de l'empathie
- Explorer l'écoute profonde
- Éviter les 3 pièges de la communication : ramener vers soi, minimiser et juger

## Outils pratico-pratiques

- Écoute attentive dans l'action : apprendre à être pleinement présent et à décoder ce qui est dit... et non-dit.
- Questions ouvertes & clarification : savoir poser des questions qui invitent à la réflexion et dissipent les ambiguïtés.
- Reformulation : vérifier la compréhension, valider les messages reçus, désamorcer les malentendus.
- Reflet émotif & empathie : reconnaître les émotions en jeu et démontrer une réelle compréhension du vécu de l'autre.
- Écoute profonde : aller au-delà des mots pour saisir l'essence du message, l'intention et les besoins sous-jacents.
- Éviter les 3 pièges : repérer et neutraliser les automatismes qui sabotent la communication (ramener vers soi, minimiser, juger).

## Formation dynamique

- **Brève discussion d'introduction** : comment surmonter les défis de l'écoute active
- **2 mises en situation** : pratiquer la reformulation
- **Discussion dirigée** : formuler des questions ouvertes dans l'action
- **Défi en équipe** : expérimenter l'écoute profonde
- **Visionnement d'une vidéo** : reconnaître les pièges de la communication
- **Défi en sous-groupe** : pratiquer l'écoute active

## Cette formation est pour vous si

- Vous remarquez que les malentendus s'installent malgré vos bonnes intentions
- Et si écouter activement devenait votre meilleur levier de communication et de confiance

disponible en format 2 heures ou ½ journée | présentiel ou virtuel | en formation publique ou en groupe en entreprise | anglais et français



Dans le tourbillon du quotidien, les enjeux de communication créent des frustrations et parfois des conflits. Cette formation permet aux participants de pratiquer leur écoute de façon à construire des ponts relationnels et à gagner la confiance de leur interlocuteur.

## Contexte