

## Pratique de l'écoute active

<https://www.estim-formation.com/formation-pratique-ecoute-active>

### Objectifs de la formation

- Comprendre les bases de l'écoute pour mieux atteindre ses objectifs professionnels.
- Ecouter pour bien comprendre les autres afin d'éviter les conflits et les malentendus.
- Développer son potentiel d'écoute pour améliorer ses relations et faire passer ses idées.
- S'approprier des outils concrets afin de maîtriser sa relation à autrui et réussir ses entretiens.

### Programme pédagogique

Ecoute : une compétence subtile

- Enjeux d'une écoute de qualité
- Causes de surdité
- Différents types d'écoute
- Identifier son style d'écoute privilégié

Mécanismes de la communication

- Communication verbale et non verbale
- Cadres de référence
- Préférences de chacun (VAKOG)
- Position méta

Comment créer un espace d'écoute ?

- Se synchroniser
- Alternner position haute et position basse
- S'adapter à son interlocuteur

Comment développer son écoute ?

- Se centrer sur son interlocuteur
-  couter avec tous ses sens
- Questionner

Comment affiner / affûter la qualité de son écoute ?

- Suspendre son jugement
- Reformuler
- Méta-communiquer

Adapter son style d'écoute à ses objectifs

- Mieux écouter pour mieux s'informer
- Mieux écouter pour mieux informer
- Mieux écouter pour mieux former
- Mieux écouter pour mieux vendre
- Mieux écouter pour mieux manager
- Mieux écouter pour mieux coacher

Pour aller plus loin

- Définir un plan individualisé pour poursuivre le développement de ses capacités d'écoute

## **Prérequis et public cible**

### **Prérequis de formation :**

Il n'y a pas de pré-requis pour cette formation.

## **Modalité d'évaluation pédagogique**

### **Évaluation des compétences acquises par les stagiaires :**

À l'issue de la formation, un contrôle de connaissances permettra d'évaluer les compétences acquises par chaque participant.