



« Le plus grand bien que vous pouvez offrir à l'autre n'est pas de lui partager votre richesse, mais bien de lui révéler la sienne » (B. Disraéli)

## Se former à l'ÉCOUTE ACTIVE

*Centré sur la personne pour l'accueillir et l'accompagner*

*Ecouter l'autre avant de lui donner des conseils... en famille, comme au travail...  
Ecouter pour comprendre ce que vit l'autre avant d'interpréter sa conduite...  
Ecouter pour permettre à l'autre de nommer ses difficultés et de s'en libérer...*

### OBJECTIFS

- ▶ optimiser les capacités d'écoute de professionnels ou d'acteurs associatifs dans le contexte de leur mission d'accueil et d'accompagnement
- ▶ faciliter l'écoute dans nos familles ou avec nos amis avec des personnes en difficulté ou en situation de désaccord
- ▶ dans l'esprit de Carl Rogers pour développer une empathie qui accueille et accompagne.

### DESTINATAIRES

- ▶ **professionnels** de l'accueil et de l'écoute
- ▶ **enseignants** qui écoutent élèves, parents, collègues...
- ▶ **bénévoles associatifs** qui accueillent des publics
- ▶ **managers** et responsables des ressources humaines
- ▶ **toute personne** désirant apprendre l'écoute dans la famille ou avec les amis

### PROGRAMME interactif, ajusté aux besoins de chaque groupe

*Des exercices personnels et en groupe permettront à chacun de (re)découvrir, d'expérimenter, de partager :*

#### L'ÉCOUTE ACTIVE

- ▶ Vérifier nos attitudes d'écoute (exercices ludiques)
- ▶ Ecouter pour accueillir et non pour répondre (apport des formateurs)
- ▶ Ecouter sans interprétation ni jugement
- ▶ S'exercer à l'écoute active (exercices expérientiels)
- ▶ Reformuler et répondre après avoir écouté

#### L'EMPATHIE

- ▶ Enoncer nos perceptions de l'empathie
- ▶ Distinguer l'empathie de la sympathie ou de la compassion
- ▶ Trouver la posture juste pour être avec l'autre en restant soi-même

#### L'Écoute CENTRÉE SUR LA PERSONNE selon Carl Rogers

- ▶ accueil du « réel » : authenticité et congruence
- ▶ acceptation : le regard positif inconditionnel
- ▶ empathie : ressentir avec justesse et nommer ce que l'écouté vit, comprend et ressent

**Une formation d'approfondissement**, quelques mois après, permettra d'affiner nos compétences d'accompagnement dans la **relation d'aide**.

### ORGANISATION

#### ↳ LIEU et DATES

à définir en fonction des possibilités des inscrits  
**PRENEZ CONTACT DES MAINTENANT** auprès de **Marc THOMAS** ([cliquez sur ce lien](#)) pour qu'il tienne compte de vos possibilités quand il fixera les dates et le lieu

#### ↳ DURÉE

2 jours consécutifs  
soit 14h de formation

#### ↳ TARIF

Form. professionnelle : 300€  
Individuels : 120€ (négociable)

Les frais de formation peuvent être pris en charge pour les **professionnels** et **demandeurs d'emploi**

#### ↳ CONTACT

Renseignements et Inscription  
Marc THOMAS  
Dirigeant de  
**Compétences relationnelles**  
[mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)  
Tél. 0693 419 662

#### ↳ NOTRE SITE INTERNET

- [Compétences relationnelles](#)
- [La présentation de cette formation en ligne](#)



**Compétences relationnelles Océan Indien** est un organisme de formation professionnelle enregistré sous le n° 98 97 04208 98. Les formations émergent au financement de la Formation professionnelle.