



L'ÉCOUTE ACTIVE ET PROFONDE, DE SOI-MÊME ET DES AUTRES

FORMATEUR : Thomas GIRAUD, est exécutif coach, praticien en hypnose et préparateur mental auprès de sportifs de haut niveau au sein de la communauté Soyez P.R.O. Il place au cœur de son approche la connaissance de soi, la gestion des émotions et un travail corporel sur les ressentis intérieurs pour mieux se connecter à soi-même et agir en conscience et en liberté.

OBJECTIFS

Définir ce que recouvre l'écoute active

Développer une qualité d'écoute qui minimise les filtres d'interprétation et de jugement

Identifier et décrypter les signes non-verbaux pour adapter son écoute

Identifier les émotions et les croyances dans un dialogue pour comprendre le sous-jacent de la pensée de l'autre

PROGRAMME

Matin

Inclusion / attentes / règles du jeu / exercice d'écoute de soi et des autres

Identifier ses propres filtres à une écoute de qualité

Apprendre à écouter de manière « neutre » (sans interpréter ni juger)

5 outils pour favoriser le calme intérieur

Mise en pratique : entraînement à l'écoute neutre

Favoriser la confiance de l'autre et son envie de se livrer

Apport sur la proxémie et la synchronisation (outil de PNL)

Mise en pratique : entraînement à la synchronisation

Après-midi

Apprendre à écouter les émotions

Réflexion collective sur ce que sont les émotions, leur place dans l'entreprise, leurs utilités

Apport sur l'écoute empathique

Mise en pratique : entraînement à l'écoute des émotions

Apprendre à écouter le non verbal

Prise de parole orale - passage individuel et décryptage du non verbal

Favoriser l'écoute en collectif

Apport :

3 stades qui favorisent la communication en groupe : inclusion-contrôle-ouverture (Schutz)

Stratégie pour gérer les personnages difficiles en groupe

Mise en situation : simulation de réunion avec tout le groupe

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Alternance entre apports théoriques avec interaction et mises en pratique.

L'écoute active présuppose une capacité à se connecter à son propre ressenti ; de courtes sessions de pleine conscience guidées seront proposées pour favoriser cette connexion émotionnelle (le corps étant meilleur que l'esprit pour diagnostiquer l'état d'une émotion - celle-ci ayant une résonance physique).

PRE REQUIS : Aucun.

PUBLIC : Managers et dirigeants prêts à expérimenter un parcours corporel (respiration, visualisation) pour se connecter à son écoute profonde.

DUREE : 1 jour- 7 heures

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage

Evaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne et évaluation à froid.