

Formation menée en collaboration avec l'APEF

---

**Pour la gratuité, les formalités d'inscription et tout autre renseignement concernant l'APEF, voir l'onglet « Nos formations » sur le site de l'asbl C.E.D.S.**

## **21. Formation à l'écoute**

**« Dire, se dire et être entendu, n'est-ce pas vital pour chacun ? »**

### **Présentation**

Indispensable à une bonne communication dans l'exercice de sa pratique professionnelle, l'écoute est essentielle à tous travailleurs, a fortiori les travailleurs sociaux.

Apprendre à s'écouter afin de se respecter, de se donner des limites et les faire entendre. Apprendre à écouter pour vivre des relations vraies, justes et respectueuses de la différence de l'autre.

Ecouter, communiquer, avec et aussi sans les mots, c'est apprendre à vivre les silences, observer le non verbal et accueillir les rencontres qu'ils permettent.

S'écouter et reconnaître ses besoins, un premier pas vers l'assertivité et le respect de soi.

### **Objectifs**

- Donner aux participants les outils nécessaires à l'écoute de l'autre ;
- Offrir aux participants la possibilité d'expérimenter l'écoute afin d'en ressentir les bénéfices et les difficultés ;
- Découvrir ensemble les enjeux et les bénéfices d'une communication claire et vraie.

### **Programme**

#### **Jour 1**

- Faire découvrir la différence entre entendre et écouter ;
- Identifier les causes de la non écoute ;
- Théorie sur les pièges de l'écoute.

## **Jour 2**

- Travail sur la définition de ce qu'est l'écoute active ;
- Apprentissage des outils et techniques d'ouverture de parole et de communication ;
- Réflexion et travail sur le silence, l'indicible dans l'écoute ;
- Comment vivons-nous l'empathie ?

## **Jour 3**

- Retour des expériences vécues sur le terrain ;
- Exercices et mises en situations ;
- Travail sur les limites dans l'écoute. Apprendre à reconnaître nos propres limites, identifier nos besoins, les nommer, les nourrir et les respecter.

## **Pédagogie**

Par une approche plus théorique, les participants peuvent découvrir les pièges de la non écoute, ainsi que les techniques d'écoute active à mettre en place afin de permettre à l'autre d'aller au bout de sa parole.

Nombreux exercices d'entraînement à l'écoute. Partage d'expériences du terrain et mises en situation.

## **Formatrice**

**Marie-Charlotte FALYSE**, Formatrice en communication

## **Horaire**

Les mardis de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h  
14 novembre 2017 – 28 novembre 2017 – 12 décembre 2017

## **Lieu**

Asbl C.E.D.S. – Espace Charlemagne  
Place de la République Française, 1 à 4000 Liège

## **Participation**

Pour bénéficier de la gratuité, l'inscription doit se faire directement via l'APEF ([www.apefasbl.org](http://www.apefasbl.org))  
Tél. : 02/229 20 23 – [formation@apefasbl.org](mailto:formation@apefasbl.org)