

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.

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 vendredis de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h
31 janvier 2020 – 7 février 2020 – 21 février 2020

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)
Tél. : 02/229 20 23 – formation@apefasbl.org