

FORMATION À L'ÉCOUTE

L'écoute, un premier pas vers l'assertivité...

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

Écouter, communiquer, avec et sans les mots. 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.

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

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

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

1. 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
2. Nombreux exercices d'entraînement à l'écoute
3. Partage d'expériences du terrain. Travail sur celles-ci
4. Mises en situation

Formatrice

Marie-Charlotte FALYSE, Formatrice en communication

Horaire

Les lundis de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h
20 avril 2020 – 4 mai 2020 – 25 mai 2020

Lieu

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

Participation : 300€