

ACCROÎTRE SON EFFICACITÉ PERSONNELLE GRÂCE À L'ÉCOUTE ACTIVE

DCT13



STATUTS

Tout public



PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun pré-requis



DURÉE

14H00, soit 2 jours



TARIF

920 €
Tarif valable jusqu'au 31/12/2026



CERTIFICATIONS

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.



PROCHAINE(S) SESSION(S) :

2026

Besançon

1^{re} Session : 01/10 et 08/10

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Accroître son efficacité relationnelle et sa communication avec l'écoute active

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre les bases de l'écoute active

Connaitre les différents canaux de communication

Savoir utiliser l'écoute active dans ses relations interpersonnelles

PROGRAMME

Les bases de l'écoute active

Identifier les différents niveaux de l'écoute active.
Connaître les éléments clés pour améliorer sa posture d'écouter.
Comprendre les enjeux et limites de l'écoute active.
Evaluer son style et sa capacité d'écoute / Identifier les six attitudes d'écoute

Mieux se positionner grâce à l'écoute de soi

Comprendre la notion de besoin
Faire la différence entre besoin et demande
Pratiquer l'écoute de soi / Savoir formuler une demande

Créer la confiance grâce à l'écoute de l'autre

Mettre en place les règles de base dans la relation.
Adapter sa communication à son interlocuteur
Se synchroniser avec son interlocuteur
Les différents canaux de communication
Accepter la contradiction, accueillir les émotions de son interlocuteur

Les différents outils de l'écoute active

Le verbal et le non-verbal
Intégrer les différentes techniques de reformulation
Donner des signes de reconnaissance et un feed-back appropriés
Utiliser efficacement le silence

Développer son efficacité relationnelle grâce à l'écoute active

Se définir un objectif clair
Maîtriser les étapes de l'entretien
Questionner et influencer avec intégrité
Savoir conclure l'entretien

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique

MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :

**BESANÇON**

46, avenue Villarceau
25000 Besançon
Tél. : 03 81 25 26 06

BELFORT

1, rue du Docteur Fréry
90000 Belfort
Tél. : 03 84 54 54 84

VESOUL

1, rue Victor Dollé
70000 Vesoul
Tél. : 03 84 96 71 08

LONS-LE-SAUNIER

87, Place de la Comédie
39000 Lons-le-Saunier
Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : contact@sifco.eu