

Renforcer son écoute active

Muscler sa capacité d'écoute empathique pour une communication constructive

MODALITÉ
action de formation
100% en ligne

Objectifs

- Identifier les freins et leviers de l'écoute active pour communiquer efficacement
- Pratiquer l'écoute empathique pour instaurer une relation de confiance
- Adopter « l'art de poser des questions » pour favoriser une communication constructive

 Temps estimé : 4h

 Sessions : contactez-nous au 01 85 08 92 75

Programme

PARTIE 1

Identifier les freins et leviers de l'écoute active pour mieux communiquer

- Les 3 niveaux d'écoute
- Les écueils de l'écoute "classique"
- Les outils clés de l'écoute active

Activité(s)

- Mise en situation : expérimenter l'écoute active et la reformulation

PARTIE 2

Pratiquer l'écoute empathique pour instaurer une relation de confiance

- Les 4 leviers de la pleine présence
- Distinguer bienveillance, empathie et sympathie

Activité(s)

- Mise en situation : maintenir une posture d'écoute empathique sur un sujet clivant

PARTIE 3

Favoriser une communication constructive grâce à "l'art de poser des questions"

- Les différents types de questions et leurs objectifs
- Identifier le type de questions propice à chaque situation

Activité(s)

- Mise en situation : questionner dans un but donné

PARTIE 4

Synthèse et évaluation de la formation

Votre synthèse : Renforcer son écoute active

Public

La formation s'adresse à toute personne souhaitant développer une communication constructive et des relations de confiance grâce à une écoute de haute qualité.

Prérequis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous

Modalités d'évaluation : un examen final est proposé à l'issue de la formation.

Dernière mise à jour en juin 2026.