

# Mieux écouter pour mieux décoder

Entendre au-delà des mots

 Présentiel ou en classe à distance



2 jours (14 h)  
+ activité à distance

Prix inter : 1.590,00 € HT

Réf.: G2413

Comment développer son écoute pour améliorer la qualité de sa communication et la compréhension de ses interlocuteurs ? Cette formation permet de renforcer sa qualité d'écoute, sa capacité à accueillir l'autre, son intention à recevoir et chercher à comprendre le point de vue de ses interlocuteurs tout en gardant une juste distance avec les émotions. L'écoute, au-delà des mots, nécessite une vigilance de tous nos sens pour décrypter la puissance de nos communications, c'est l'enjeu de cette formation écoute. Dès qu'il y a relation entre deux personnes, il y a communication et pour qu'il y ait compréhension, l'écoute en est la base.

## A qui s'adresse cette formation ?



### Pour qui

- Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien ou tout collaborateur qui recherche une bonne compréhension de ses interlocuteurs



### Prérequis

- Aucun.

## Programme

### Avant la session

- La vidéo "SOS communication !"
- Un autodiagnostic

### En présentiel / A distance

## 1 - Créer les conditions d'une écoute fructueuse

- Identifier ses situations à enjeu en termes de communication
  - Observer et distinguer les différents modes de communication (verbal, para-verbal et non-verbal)
  - Apprendre à se synchroniser à son interlocuteur pour créer un climat propice à l'échange
  - Calibrer ses émotions à celles des autres
  - Entendre les biais cognitifs et les croyances au-delà des mots
- Mise en situation

Simulations d'entretiens sur les conditions de l'écoute

## 2 - Maîtriser les techniques d'écoute active

- Comprendre les bénéfices de la reformulation
  - Savoir utiliser les silences à bon escient
  - Gagner en aisance dans le questionnement
  - Se situer au travers des 6 attitudes d'écoute de Porter
- Mise en situation

Autodiagnostic sur les 6 attitudes d'écoute et exploitation individuelle

## 3 - Prendre soin de la relation

- Se centrer sur son interlocuteur
  - Écouter le langage du corps pour établir le contact et maintenir la relation
  - S'entraîner à se "mettre sur la même longueur d'onde" que son interlocuteur pour établir une relation d'écoute en entretien
- Mise en situation

Exercice sur la proxémie et les différentes composantes de l'écoute

Exercice sur les différentes composantes de l'écoute active

## 4 - Aller plus loin dans la posture d'écoute

- Découvrir et pratiquer l'écoute empathique et authentique
  - Clarifier la différence entre jugement et observation
  - Entendre le besoin qui se cache derrière les mots
  - Découvrir l'écoute générative au service de l'émergence de nouvelles possibilités d'action
- Mise en situation

Expérimentation des facteurs clé de succès de l'écoute active

## 5 - Adopter les outils d'écoute des coachs

- Être pleinement disponible pour l'autre
  - Développer une congruence entre sa communication verbale et non-verbale
  - Savoir écouter au présent et faire avec ce qui se produit
  - Utiliser le protocole de clarification issu de la PNL
- Mise en situation

Simulation d'entretiens à enjeu

### Après la session

- Un programme de renforcement : "Pratiquer l'écoute active" pendant 4 semaines pour aider à la transposition
- Un module d'entraînement "Pratiquer l'écoute active"



### Les objectifs de la formation

- Comprendre et maîtriser l'écoute active
- Observer et choisir les canaux de communication adaptés
- Accroître son efficacité relationnelle dans les situations à enjeu
- Aller plus loin avec l'écoute générative pour accélérer l'émergence de nouvelles idées
- Écouter comme les coachs



### Evaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.



### **Les points forts de la formation**

- La pédagogie variée et vivante alterne exercices d'appropriation, jeux de rôle, études de cas et apports méthodologiques et théoriques. Elle permet de se mettre physiquement et psychologiquement en posture d'écoute.
- Activités individuelles et personnalisables avec le programme de renforcement : "Pratiquer l'écoute active" pendant 4 semaines et le module d'entraînement : "Pratiquer l'écoute active".
- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.
- La qualité d'un programme de formation développé par Cegos (© Copyright Cegos).



## Dates et villes 2026 - Référence G2413



Dernières places disponibles



Session garantie

### A distance

du 15 janv. au 16 janv.  
du 16 févr. au 17 févr.  
du 16 mars au 17 mars  
du 20 avr. au 21 avr.

du 21 mai au 22 mai  
du 18 juin au 19 juin  
du 23 juil. au 24 juil.  
du 7 sept. au 8 sept.

du 5 oct. au 6 oct.  
du 5 nov. au 6 nov.  
du 14 déc. au 15 déc.

### Paris

du 22 janv. au 23 janv.  
du 23 févr. au 24 févr.  
du 19 mars au 20 mars  
du 27 avr. au 28 avr.

du 26 mai au 27 mai  
du 18 juin au 19 juin  
du 24 août au 25 août  
du 17 sept. au 18 sept.

du 5 oct. au 6 oct.  
du 19 oct. au 20 oct.  
du 9 nov. au 10 nov.  
du 3 déc. au 4 déc.

### Lyon

du 26 févr. au 27 févr.  
du 4 mai au 5 mai

du 15 juin au 16 juin  
du 24 sept. au 25 sept.

du 23 nov. au 24 nov.

### Toulouse

du 16 avr. au 17 avr.  
du 6 juil. au 7 juil.

du 5 oct. au 6 oct.  
du 3 déc. au 4 déc.

### Nantes

du 26 mai au 27 mai

du 10 sept. au 11 sept.

du 10 déc. au 11 déc.