Formation Développer votre efficacité relationnelle grâce à l'écoute active

posture et techniques efficaces

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92 | TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07 | E-MAIL : inscription@hubformation.com

Vous souhaitez développer votre efficacité relationnelle pour améliorer vos interactions professionnelles et personnelles ? La méthode dite de l'écoute active présentée dans cette formation vous permettra de renforcer la qualité de vos échanges qu'ils soient en face-à-face ou en groupe. Vous apprendrez à maitriser les compétences essentielles pour une communication fluide et constructive. Vous découvrirez comment développer une posture empathique, reformuler avec précision et poser les bonnes questions pour créer un climat de confiance et d'ouverture.

Référence	EQU
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 590 €HT
Repas	repas inclus

Objectifs

Améliorer son efficacité relationnelle dans diverses situations de communication Comprendre les fondements de l'écoute active Choisir les canaux de communication adaptés pour optimiser les échanges Se synchroniser avec son interlocuteur pour une communication fluide Utiliser les outils de l'écoute active lors des entretiens professionnels

Public

| Toute personne souhaitant développer sa capacité d'écoute pour faciliter les échanges professionnels.

Prérequis

| Aucun

Programme de la formation

Comprendre les bases de l'écoute active
| Identifier les différents niveaux de l'écoute active.
| Connaître les éléments clés pour améliorer sa posture d'écoutant.
| Comprendre les enjeux et limites de l'écoute active.
| Evaluer son style et sa capacité d'écoute.
| Identifier les six attitudes d'écoute.
| Exercice Autodiagnostic de ses qualités d'écoute. Restitution et retours d'expériences.

L'écoute de soi pour améliorer ses interactions
| Identifier ses besoins fondamentaux et leur impact sur la communication
| Différencier besoin et demande pour mieux formuler ses échanges
| Renforcer les techniques d'écoute de soi pour mieux comprendre et gérer ses propres émotions
| Formuler une demande efficace

Créer un climat de confiance grâce à l'écoute de l'autre
| Mettre en place les règles de base dans la relation.
| Observer et s'adapter à son interlocuteur (verbal et non-verbal).
| Se synchroniser avec son interlocuteur.
| Choisir les canaux de communication adaptés.
| Accepter la contradiction, accueillir les émotions de son interlocuteur.

SESSIONS PROGRAMMÉES

A DISTANCE (FRA)

- du 17 au 18 juillet 2025
- du 28 au 29 août 2025
- du 2 au 3 octobre 2025
- du 30 au 31 octobre 2025
- du 4 au 5 décembre 2025
- du 18 au 19 décembre 2025

PARIS

- du 21 au 22 août 2025
- du 25 au 26 septembre 2025
- du 23 au 24 octobre 2025
- du 27 au 28 novembre 2025

VOIR TOUTES LES DATES

| Rester disponible pour l'autre.
| Exercice S'entraîner à la synchronisation. Débriefing collectif.

Maîtriser les outils de l'écoute active
| Établir des règles de base pour instaurer une relation de confiance
| Observer les signaux verbaux et non verbaux de son interlocuteur pour ajuster son comportement et renforcer sa communication
| Maîtriser les techniques de synchronisation afin d'optimiser les échanges
| Accepter la contradiction et les émotions de son interlocuteur

Optimiser son efficacité relationnelle
| Définir des objectifs clairs avant et pendant un entretien
| Maîtriser les étapes d'un entretien structuré pour guider la conversation
| Clôturer un entretien en s'assurant que les objectifs sont atteints et que les actions à venir sont claires

Méthode pédagogique

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

| Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.
| Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.
| Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.
| Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.
| Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).
| Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.
| Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.
| Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.
| Horaires identiques au présentiel.

Accessibilité

Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.
Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.