

OBJECTIFS DE CETTE FORMATION : Développer sa capacité d'écoute, sa compréhension de la conscience de l'autre et de soi. Identifier ses limites.

PARTICIPANT : Toutes personnes désirant améliorer ses relations interpersonnelles.

PRE-REQUIS : Aucun.

MODALITES ET PEDAGOGIE :

- Autodiagnostic
- Apports formateur et exposés
- Méthode interactive
- Ateliers et mise en situation autour de cas pratiques.
- Jeux de simulation et jeux de rôles filmés
- Débriefing et commentaires points forts/pistes d'amélioration
- Conseils personnalisés
- Pédagogie abordée avec techniques adaptées
- Questionnaire d'évaluation en fin de formation
- 2 à 6 participants maximum

PROGRAMME

QU'EST CE QU'UNE RELATION INTERPERSONNELLE ?

QUELLE PLACE DONNONS-NOUS A L'ECOUTE DANS LA RELATION A L'AUTRE ?

INTRODUCTION A CARL ROGERS ET L'ECOUTE ACTIVE

LES TROIS DIMENSIONS ROGERIENNES

Écoute sensible du monde intérieur de l'autre et empathie.
Congruence et authenticité.
Le regard positif inconditionnel.

COMPRENDRE LES 5 IMPERATIFS DE L'ECOUTE ACTIVE

LA TECHNIQUE DE L'ECOUTE ACTIVE

La communication verbale et non verbale.
Le questionnement.
La reformulation.

LA RELATION D'AIDE ET LA CONSCIENCE DE SOI

AUTODIAGNOSTICS, ATELIERS, MISE EN SITUATION ET JEUX DE ROLES

