FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Développer son écoute en 1 journée

Le 10/11/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Prendre conscience de sa propre communication et de ses points forts et faibles
- Identifier les obstacles à une écoute efficace
- Adopter une posture d'écoute active
- Pratiquer une écoute véritable et de qualité en utilisant des techniques telles que la reformulation et le questionnement
- Développer son empathie pour mieux coopérer
- Savoir rester à l'écoute dans les situations difficiles, telles que les conflits ou les critiques
- Avoir des pistes pour continuer à développer ses compétences d'écoute après la formation.

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

Introduction à l'Importance de l'Écoute

- Exploration des bénéfices d'une écoute active et empathique dans les relations professionnelles et personnelles.

Conscience de Soi et Communication

- Auto-évaluation pour identifier les styles de communication personnels, points forts, et axes d'amélioration.
- Exercices de sensibilisation pour prendre conscience de l'impact de sa propre communication.

Obstacles à l'Écoute Efficace

- Identification des barrières à l'écoute (préjugés, distractions, interprétations) et stratégies pour les surmonter.

Techniques d'Écoute Active

- Formation aux techniques clés : reformulation, questionnement ouvert, validation des émotions.
- Ateliers pratiques pour s'exercer à ces techniques dans différents contextes.

Développement de l'Empathie

- Exercices pour renforcer la capacité à se mettre à la place de l'autre et comprendre ses émotions et besoins.

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

Gestion des Situations Difficiles

- Stratégies pour maintenir une écoute constructive en situation de conflit ou face à la critique.

Plan d'Action Personnel

- Réflexion individuelle pour définir des objectifs personnels d'amélioration de l'écoute.
- Établissement d'un plan d'action pour intégrer les compétences acquises dans la pratique quotidienne.

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.
- Récapitulatif des acquis de la journée
- Évaluation de la formation
- Proposition de pistes pour continuer à développer son écoute après la formation

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Toute personne désireuse d'améliorer ses compétences relationnelles par une amélioration de ses capacités d'écoute

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h00 et de 13h00 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

7 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.