



Formation destinée aux sophrologues

L'ÉCOUTE ACTIVE

SELON L'APPROCHE DE CARL ROGERS

Bien « écouter » ce n'est pas facile !

Réf. 2023.01.10

Tout le monde croit écouter, voire bien écouter... et pourtant... nous sommes vite parasités par nos propres filtres et nos idées, nous écoutons souvent notre propre discours intérieur. Développer une écoute attentive et bienveillante, c'est se centrer sur la personne, pour lui permettre de s'entendre, de progresser dans le respect et la confiance. Cela change complètement les rapports et facilite la relation, la résolution des tensions, des situations délicates ou conflictuelles. La pratique de l'Écoute Active est une aide précieuse pour lâcher le « vouloir pour l'autre » et développer une approche humaniste.

Par « Écoute Active » on entend davantage une « posture » et une « attitude » qu'une « technique ». Il s'agit d'apprendre et de pratiquer une façon d'écouter utilisant la reformulation, le non-jugement, dans une attitude authentique et une compréhension de l'autre.

DUREE

2 jours – soit 14h de formation

OBJECTIFS

- Développer et dynamiser ses capacités d'écoute
- Renforcer ses qualités relationnelles
- Se positionner dans une juste distance avec l'autre
- Trouver sa propre identité et sa posture d'écouter
- Acquérir des nouvelles compétences au service de sa vie personnelle ou professionnelle

PUBLICS

- Tous publics, professionnels ou particuliers
- Toute personne intéressée par l'écoute et ses bienfaits

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Pédagogie active et participe proposant une alternance de pratiques et d'apports théoriques
- Partages d'expérience à partir de la réalité et du vécu de chacun
- Approche corporelle par des séances de sophrologie
- Mises en situation, ateliers en sous-groupes, débriefing, feedback

PREREQUIS

Aucun

PROGRAMME

- La relation à soi, à l'autre
- L'espace relationnel
- Les différentes sortes d'écoute
- L'approche centrée sur la personne selon Carl Rogers
- La juste distance avec l'autre
- Écoute et émotions

LE + DE LA FORMATION

Accueil de chacun dans le non-jugement

VALIDATION

- Attestation individuelle de formation et de présence
- Évaluations pratiques orales
- Enquête de satisfaction

PRIX

300 € TTC

FORMATRICE

Sylvie Bertrand

Sophrologue Praticienne certifiée-
Spécialiste de l'écoute Rogérienne (Carl Rogers, psychologue humaniste, créateur de l'écoute active et de l'approche centrée sur la personne)
Directrice du CFSD



Pour s'inscrire en ligne à cette formation:
Demande d'inscription

Pour éditer la fiche d'inscription voir en fin de catalogue.
Dates de la formation voir page récapitulative des formations