8ème thème : RENFORCER LA QUALITE DE SON ECOUTE
2 journées

Idée force :

- L'écoute repose sur la concentration. La concentration rend disponible.
- La disponibilité crée l'ouverture, l'ouverture renforce l'écoute et crée le lien avec l'autre.

Objectif :

- Utiliser des protocoles d'écoute concrets. S'écouter pour renforcer la confiance en soi

Jour 1 : S'écouter

I. Prendre soin de soi : s'écouter

II. Renforcer sa présence : «être là»

Jour 2 : Écouter l'autre

III. L'écoute non verbale

IV. L'écoute verbale

Le + de la formation :

- + de concentration, de disponibilité, d'ouverture donc de confiance, d'affirmation dans ses choix.

Personnes concernées :

- Cadre, manager et tout professionnel

Méthodes pédagogiques :

- Alternances de théorie, d'auto diagnostic et d'exercices pratiques.
- Utilisation de techniques de relaxation et de visualisation.
- Partage d'expériences et de témoignages des participant(e)s.

activ►attitudes
Séminaires au château d'Estrac