Formacoop

Communication consciente et bienveillante - Module 2 Ecouter et développer l'empathie

Organisation

Durée : 14 heures
Mode d'organisation : Présentiel
Tarif : 250,00 €
Satisfaction des apprenants : 0 %

Contenu pédagogique

Public visé

Toute personne souhaitant mieux se comprendre et s'exprimer, améliorer ses relations personnelles et professionnelles, mieux gérer les situations de conflit et découvrir les bases de la Communication Non Violente (CNV).

Objectifs pédagogiques

- **Développer une qualité de présence et d'écoute** et expérimenter l'écoute empathique.
- **Apprécier le pouvoir de la gratitude.**

Approfondir les bases de la CNV.

Description

Formation COMMUNICATION CONSCIENTE ET BIENVEILLANTE

Module 2 : Écouter et développer l'empathie

Contenu pédagogique :

- Approfondissement des bases de la CNV.
- Qualité de présence et d'écoute.
- Écoute empathique et autres attitudes d'écoute : repères et distinctions.
- Écoute empathique silencieuse.
- Reformulation sous forme de sentiments et de besoins.
- Utilisation du processus CNV pour clarifier ce qui se passe pour l'Autre.
- Les 4 façons de recevoir un message.

La gratitude dans la relation.

Compétences visées

À l'issue du module, les participant·e·s seront en mesure de :

- Différencier l'écoute empathique des autres attitudes d'écoute.
- Pratiquer l'écoute empathique silencieuse et la reformulation sous forme de sentiments et de besoins.
- Expérimenter le processus pour clarifier ce qui se passe pour l'Autre.
- Reconnaître les 4 façons de recevoir un message.

Prérequis

Aucun prérequis

Formacoop

Modalités pédagogiques

La formation place les participant·e·s au cœur de leur apprentissage et alterne :

- **apports théoriques** ;
- **échanges collectifs** ;
- **exercices pratiques** ;
- **retours d'expérience** ;
- **jeux de rôle** ;
- **mises en situation**.

Chaque séquence combine transmission **auditive**, **visuelle** et **expérientielle** afin de favoriser la mémorisation et l'intégration progressive. Les situations personnelles ou professionnelles des participant·e·s peuvent être mobilisées pour rendre l'apprentissage vivant, interactif et directement applicable.

Moyens et supports pédagogiques

- **Livret pédagogique** remis à chaque stagiaire.
- **Supports pédagogiques** utilisés pendant la formation.
- **Exercices pratiques**, jeux de rôle et mises en situation.
- **Temps d'échanges** et de retour réflexif favorisant l'intégration des apprentissages.

Modalités d'évaluation et de suivi

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long du module à travers :

- les **exercices pratiques** ;
- les **mises en situation** ;
- les **jeux de rôle** ;
- les **échanges et retours d'expérience** ;
- les **temps de retour réflexif**.

Un **bilan des acquis et des besoins d'approfondissement** est réalisé en fin de module. Une **attestation de formation** est remise à chaque stagiaire à l'issue du module.

Informations sur l'accessibilité

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.