

## Programme pédagogique

### Formation à l'écoute et à l'accompagnement individuel

**Objectif : Développer une capacité d'écoute et de présence professionnelle**

#### Public concerné :

Formation ouverte aux particuliers, aux professionnels de la relation d'aide ou de la relation d'éducation et aux entreprises pour leurs salariés

#### Prérequis :

Comprendre et parler le français

#### Modalités et délais d'accès

Par téléphone, mail ou site internet.

Via le bulletin d'inscription papier

Délai : 1 jour avant le début de la formation

#### Diagnostic et compétences

- Améliorer ses attitudes d'écoute et de communication centrées vers l'autre
- Développer des attitudes d'ouverture et découvrir la « responsabilisation relationnelle »
- Stimuler de nouvelles ressources pour accroître son efficacité personnelle et professionnelle

#### Méthodes pédagogiques :

- Mises en situations concrètes, témoignages, exercices pratiques.
- Apprentissage du savoir-faire, pour apprendre un savoir-être.
- Accompagnement spécifique par le formateur.
- Temps de parole et de partage

#### Méthode d'évaluation :

- Mises en situation face à une problématique
- Diagnostic à sa résolution.
- Analyses de cas pratiques

**Durée de la formation :** 5 jours en présentiel

**Horaires :** 9h00 à 13 h (dont ½h de pause)

14h30 à 18h (dont ½h de pause)

**Lieu :** CIMC 203, avenue Paul Roubaud  
13100 Le Tholonet

**Formatrice :** Corinne Cygler

Spécialiste en communication relationnelle

Formatrice certifiée ICPF/ PRO

Psycho praticienne de l'enfant intérieur

**Contact :** Corinne Cygler

04 42 51 47 20/07 76 69 18 09

corinnecygler@yahoo.fr

#### Accessibilité

Personnes en situation de handicap,  
merci de nous consulter

**www.ca-cree-la-vie.fr est certifié Qualiopi  
pour la catégorie : actions de formation**

#### Contenu

##### • JOUR 1

Les différents types d'écoute, les niveaux et les registres

Reconnaître les obstacles à l'écoute de soi, de l'autre : résonance, retentissement

L'importance du non verbal et son véritable impact

##### • JOUR 2

Le principe de responsabilisation dans l'écoute

Adoption d'un positionnement juste pour soi sans culpabilisation

Connaitre les atouts de l'écoute agissante et responsabilisante

Différencier les types d'écoute, les niveaux et les registres

Pratiquer la confirmation pour permettre à l'autre de s'entendre

##### • JOUR 3

Apprendre à démarrer un entretien individuel

Identifier les obstacles à l'écoute de soi, de l'autre : résonance, ressenti

Accueillir les situations émotionnelles en s'entraînant à l'ancrage et au centrage

Se décentrer de soi, pour mieux se centrer sur l'autre

S'entraîner à l'ancrage, au centrage, la confiance en soi

Se mettre à la place de l'autre de manière juste

##### • JOUR 4

Les différents types d'écoute, les niveaux et les registres

Se décentrer de soi, pour mieux se centrer sur l'autre : la confirmation

Ecoute de soi, Ecoute de l'autre : résonance, ressenti, retentissement

Accompagner l'autre avec bienveillance et professionnalisme

##### • JOUR 5

Apprendre à développer son écoute, vers soi et vers l'autre

Pratiquer l'empathie de manière juste

Mise en pratique à partir de situations concrètes

Analyse des différents comportements

Etablissement de grilles de lecture

#### Modalités d'évaluation

**Avant :** Analyse des besoins et des objectifs du stagiaire – Fiche de positionnement

**Pendant :** Mises en situation permettant de cheminer face à une problématique – Analyses de cas permettant à chaque participant de nommer, définir et comprendre ses problématiques afin d'évoluer au niveau professionnel et personnel

**Après :** Grille d'auto-évaluation de fin de formation et questionnaire de satisfaction

#### Sanction de la formation :

Ce parcours sera validé par une attestation de formation délivrée sur demande

#### Financement :

Cette formation peut faire l'objet d'une demande de prise en charge par votre organisme financeur.

Les deux principaux organismes financeurs pour nos formations sont :

- Le FIFPL (Fond Interprofessionnel de Formation des Professionnels Libéraux)
- L'AGEFICE (Fonds d'Assurance Formation du Commerce, de l'Industrie et des Services)

Programme F11\_V1\_01/2022