

Pratiquer la présence attentive et l'écoute active

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 2001437F — Mise à jour : 6 février 2026

Organisme responsable : CCI Finistère - ELO les langues

Contenu

Objectifs

Être capable d'améliorer, au quotidien, de nombreuses situations de communication interpersonnelle de la vie professionnelle.

Objectifs pédagogiques : Développer des relations positives et efficaces (avec la hiérarchie, négociation, achats, ...).

S'entraîner à se mettre à la place de l'autre, comprendre sa réalité et identifier ses différences pour rentrer en contact. Détecter l'état émotionnel de son interlocuteur et anticiper ses réactions négatives.

Programme

Parlez-leur d'eux pour optimiser la relation - Qu'est-ce que l'écoute active et l'empathie ? Entendre ce n'est pas écouter Accepter son interlocuteur dans sa globalité et ses différences - Une bonne relation se construit à deux - Les signaux de l'écoute active - Force et pièges de notre non verbal - Avantages de l'écoute active : de la méfiance à la confiance de votre interlocuteur - Écoute et résistance au changement - Les techniques pour développer ses capacités d'écoute - De la reformulation au questionnement en passant par la synthèse et le silence - La pratique de l'écoute dite active - Règles et attitudes de celui qui écoute - Identifier ses propres freins et limites - Valeurs et éthique : frontières entre influence et manipulation - Acceptation, congruence et empathie - Décoder la gestuelle.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2205000	Présentiel	Le Relecq-Kerhuon	30/09/2026	01/10/2026

Source : GREF Bretagne #2001437F