

Mieux écouter pour mieux décoder

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 26207988F — Mise à jour : 28 mai 2026

Organisme responsable : STRAFORMATION

Contenu

Objectifs

- Pratiquer l'écoute active pour mieux assimiler l'information ;
- Être à l'écoute afin de se faire comprendre ;
- Être attentif à l'attitude non-verbale (gestuelle, regard, distance, posture) ;
- Faire preuve d'empathie pour accroître l'efficacité des relations interpersonnelles.

Programme

Développer ses qualités d'écoute et sa communication relationnelle

1. Identifier et évaluer ses qualités d'écoute

- Réaliser une auto-évaluation de sa qualité d'écoute ;
- Diagnostiquer son niveau d'écoute à travers ses comportements d'ouverture à l'autre ;
- Identifier ses points forts et ses axes d'amélioration dans la relation d'écoute.

2. Créer les conditions d'un échange constructif

- Mettre en place un cadre favorable à une communication efficace ;
- Éviter les attitudes de domination ou de jugement pouvant parasiter l'échange ;
- Adapter sa posture et sa communication à son interlocuteur ;
- Développer une relation de confiance grâce à une écoute de qualité ;
- Valoriser ses compétences d'écoute dans des situations sensibles :
 - gestion du stress ;
 - comportements agressifs ;
 - situations de manipulation.

3. Maîtriser les techniques d'écoute active

- Centrer son attention et ses actions sur l'autre ;
- Pratiquer l'écoute active ;
- Adapter son style d'écoute selon l'objectif de l'échange ;
- Utiliser la reformulation pour valider la compréhension ;
- Savoir utiliser les silences de manière constructive ;
- Développer son empathie ;
- Maîtriser les techniques de questionnement.

4. Utiliser la communication non verbale pour renforcer l'écoute

- « Écouter avec ses yeux » en observant les signaux non verbaux ;
- Analyser les silences et leur signification ;
- Interpréter le langage corporel de son interlocuteur ;
- Instaurer un climat de confiance propice à l'échange et à l'écoute.

5. Mettre en pratique les techniques d'écoute
- Appliquer les techniques d'écoute dans les entretiens professionnels ;
 - Participer efficacement à une réunion grâce à une posture d'écoute adaptée ;
 - Développer une communication relationnelle constructive au quotidien.

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
2289925	Présentiel	Rennes	01/05/2026	30/07/2027

Source : GREF Bretagne #26207988F