

## Une formation à l'écoute Pour quoi, pour qui?

### A qui s'adresse une formation à l'écoute active?

A toute personne désireuse d'approfondir son écoute et celle de l'autre en partant de sa propre expérience

- Au travail
- En famille
- Avec son entourage

### Pourquoi suivre une formation à l'écoute?

- Prendre du recul face aux événements
- Trouver les mots pour "dire"
- Avoir la patience d'écouter
- Etre à l'écoute de ses émotions
- Découvrir sa manière d'écouter et celle des autres

### Lieu de formation?

- Cours tout public: Lausanne
- Dans votre entreprise, institution, école,...



## SOUTIEN EMOTIONNEL dans la confidentialité et l'anonymat



**Tél 143, tous les jours de l'an, 24h/24**  
**Anonymat garanti**  
**Service gratuit, 20-70 ct./appel pour le fournisseur de téléphonie**



**E-mail via [www.143.ch](http://www.143.ch)**  
**Service gratuit**

**Tél 143 - La Main Tendue**  
**Case postale**  
**CH-1010 Lausanne**

**Tél. 021 652 24 11**  
**Fax 021 652 24 12**  
**CCP 10-25047-3**

**lausanne@143.ch**  
**www.lausanne.143.ch**

## FORMATIONS

## A L'ECOUTE



## MODULE 1

### Ecouter: pour quoi?

#### Objectifs

- Dégager les éléments clés en jeu dans l'écoute active des autres et de soi.

#### Contenu

1. **Les aspects constructifs et/ou destructeurs pour une écoute active de qualité**
2. **Un schéma pour comprendre le processus d'écoute**
3. **Une approche de l'analyse de l'écoute à partir d'entretiens**

#### Méthode

- Travail de réflexion personnelle, partages en groupe, entretiens individuels vécus dans le groupe à partir de préoccupations personnelles amenées par les participants.

#### **Nota Bene:**

Pour participer au module 3, il faut préalablement participer au module 1 ou 2.

Les modules 2 et 3 peuvent ensuite être suivis dans l'ordre désiré.

## MODULE 2

### Ecouter: un savoir-être

#### Objectifs

- Offrir un approfondissement pour des personnes ayant une pratique d'écoute.
- Permettre ainsi aux participants de dégager en eux des attitudes fondamentales capables de nourrir et soutenir une écoute active et profonde.

#### Contenu

1. **Des attitudes fondamentales:**
  - écoute en profondeur
  - non-jugement et bienveillance
  - foi en l'autre
  - empathie
  - authenticité en profondeur
  - respect de la liberté de l'autre
2. **Synthèse à partir des expériences des participants**
3. **Piste de réflexion et d'action pour un approfondissement**

#### Méthode

- Travail personne et en dyade à partir de grilles de travail
- Partage en groupe suivi d'apports et de synthèse de l'animateur

## MODULE 3

### Ecouter: un savoir-faire

#### Objectifs

- Offrir un approfondissement de l'écoute pour les personnes ayant suivi soit le module "Ecouter pour quoi?" ou "Ecouter au téléphone", soit "Ecouter un savoir-être".
- Permettre ainsi aux participants de dégager "des manières de faire" capables de permettre une écoute active et profonde.

#### Contenu

1. **Créer une relation**
2. **Avoir une photographie du problème de l'aide puis en trouver la clé explicative**
3. **Foi en l'autre**
4. **Refléter**
5. **Dialoguer**

Synthèse: une demi-journée quelques semaines plus tard permettra une synthèse et un bilan de son savoir-faire.

#### Méthode

- Entretiens individuels vécus devant le groupe à partir des préoccupations personnelles amenées par les participants.
- Les entretiens seront suivis d'une analyse et de courts apports.