Mieux écouter pour mieux décoder

Non-certifiante | Formation continue

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

Organisme responsable : **STRAFORMATION**

Présentation de la formation

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	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2289925S	Mixte	Rennes	02/05/2026	31/07/2027

Source : GREF Bretagne #26207988F