

ATELIER MOUVEMENTS & RELAXATION

Durée 2h à 3h

DESRIPTIF

L'écoute active est une méthode de communication qui met l'accent sur la découverte de l'interlocuteur. Il s'agit d'une technique basée sur le questionnement et la reformulation pour s'assurer de bien comprendre le message de son interlocuteur et lui montrer qu'on l'a compris.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS / COMPÉTENCES VISÉES

- 1.Sensibiliser les participants à l'importance de l'écoute active dans le contexte professionnel
- 2.Présenter les principes et techniques de l'écoute active
- 3.Mettre en pratique l'écoute active à travers des exercices concrets
- 4.Développer les compétences d'écoute des participants

AVANTAGES POUR LES COLLABORATEURS

Incluent une meilleure compréhension et écoute, une amélioration de l'argumentation, une augmentation de la confiance en soi, la capacité à anticiper les conflits, l'amélioration des relations sociales et une meilleure gestion de groupe.

AVANTAGES POUR L'ENTREPRISE

Pour les entreprises, cela se traduit par une meilleure cohésion d'équipe, la réduction des conflits pour se concentrer sur le travail et une optimisation des échanges commerciaux.

L'atelier vise à créer un climat de confiance propice aux échanges. Il permet aux participants de prendre conscience de l'importance de l'écoute active et de s'entraîner concrètement à cette technique de communication essentielle en entreprise

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

1.Introduction Présentation des objectifs et du déroulement de l'atelier

Tour de table des participants et de leurs attentes

2.Théorie de l'écoute active

Définition et principes de l'écoute active

Bénéfices de l'écoute active en entreprise

Techniques clés : questionnement, reformulation, empathie

3. Exercices pratiques (1h30)

Jeux de rôle en binômes pour s'entraîner à l'écoute active

Mises en situation inspirées du quotidien professionnel

Exercices de relaxation et de respiration pour favoriser l'écoute active et la prise de parole

4. Conclusion

Plan d'action individuel pour mettre en pratique l'écoute active

Évaluation de l'atelier par les participants

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée de l'atelier 2h à 3h

En groupe de 6-8 personnes en présentiel ou en distanciel

INTERVENANTS

Praticiens professionnels expérimentés, formés et assurés professionnellement spécifiquement pour l'enseignement des techniques éducatives corporels au travail.