

# L'écoute dans tous ses états

## OBJECTIF DE FORMATION :

Travailler son écoute – Savoir accueillir les propos de l'autre.

### ■ Profils stagiaires

Tout profil souhaitant améliorer son écoute.

### ■ Objectifs pédagogiques – Résultats attendus

Prendre conscience de l'autre et des messages qu'il délivre, verbalement ou corporellement –

### ■ Contenus

Phases préparatoires à une posture d'écoute.  
Prise de conscience physique de son écoute.  
Savoir s'exprimer au bon moment.  
Savoir échanger en tenant compte de l'autre.

### ■ Méthodes

Exercices de respiration et de concentration de groupe  
Exercices axés sur l'interaction avec l'autre et avec le groupe  
Exercice d'écoute corporelle  
Le « Oui, et... »  
Exercices d'improvisation

### ■ Duree

3heures 30

### ■ Groupe

A partir de 5 personnes