

# Pratiquer la présence attentive et l'écoute active

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

## Objectif de formation

Être capable d'améliorer, au quotidien, de nombreuses situations de communication interpersonnelle de la vie professionnelle.

## Programme

### Cerner les principes fondamentaux de l'écoute active

Discerner pour mieux comprendre: qu'est-ce que l'écoute active ?

Entendre ce n'est pas écouter

Accepter son interlocuteur dans sa globalité et ses différences

Agir, une bonne relation se construit à deux

### Observer et décoder les signaux de l'écoute active

Analyser la communication non verbale: la gestuelle et le langage du corps

Ecouter le sens du verbal: le ton, la voix, les mots

Repérer les cohérences ou dissonances entre le verbal et le non-verbal; ajuster, remédier

### Développer ses capacités d'écoute

Maîtriser les techniques pour initier et maintenir un dialogue constructif:

Se centrer sur son interlocuteur

Savoir reformuler sans interpréter

Utiliser les silences pour enrichir l'échange (lever les non-dits)

Questionner pour vérifier et approfondir

Savoir synthétiser sans dénaturer: points d'entente et de désaccord

### Pérenniser les bonnes pratiques

Acter les avantages de l'écoute active: de la méfiance à la confiance de votre interlocuteur

Identifier ses propres freins et limites

Adopter des règles personnelles et une éthique: frontières entre influence et manipulation

Mettre en œuvre son plan d'action et de progrès en matière d'écoute et d'échange constructif

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Tout public et particulièrement toute personne en charge de négociation

### Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

750 € par stagiaire

### Adresse

**Brest - CIEL BRETAGNE**  
Rue du Gué Fleuri,  
B.P 35,

29480 Le Relecq Kerhuon

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>



## Les points forts de la formation

- Les bénéfices pour l'entreprise : mieux communiquer et favoriser des liens authentiques avec ses collaborateurs pour une ambiance de travail sereine.
- De nombreux exercices permettent la maîtrise de l'écoute dans son cadre professionnel

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun pré-requis

# Le parcours de formation

## Objectifs pédagogiques

Appréhender les principes de l'écoute active pour initier des relations constructives et efficaces. Apprendre à observer et décoder les signaux de communication. Comprendre sa réalité et identifier ses différences pour rentrer en contact. Analyser son état émotionnel et décoder celui de son interlocuteur. Savoir ajuster efficacement sa communication pour maintenir le dialogue.

## ► PRÉSENTIEL

## Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité, évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation  
Validation, diplôme obtenu Attestation de formation

## Modalités pédagogiques

Formation dynamique et participative. Une place importante est réservée aux mises en situation. Cas pratiques réels issus de l'expérience et du vécu des participants

Date et mise à jour des informations : 08/07/2026

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)

## Les sessions



### Le Relecq Kerhuon

- 01 - 02 octobre 2026
- 30 septembre et 1er octobre 2027

## Contacts



**DONARD Fabienne**

[fabienne.donard@formation.finistere.cci.fr](mailto:fabienne.donard@formation.finistere.cci.fr)

CIEL BRETAGNE Brest - N° SIRET 13002293200060 - N° d'activité 53290897729

Rue du Gué Fleuri, B.P 35, - 29480 Le Relecq Kerhuon

Tél. : 02 98 30 45 75 - [cielbretagne@formation.bretagne-ouest.cci.bzh](mailto:cielbretagne@formation.bretagne-ouest.cci.bzh) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>

 CCI FORMATION  
BRETAGNE