

# FORMATION

Une écoute  
active au  
service de la  
relation



18, avenue Jean Jaurès  
35400 Saint-Malo  
07 87 12 13 17  
[contact@explor-avenir.fr](mailto:contact@explor-avenir.fr)





## Public ciblé

Personnes souhaitant progresser dans l'ouverture aux autres et se repositionner dans leur pratique de l'écoute au quotidien



## Prérequis

Avoir complété en amont de la formation une évaluation prédictive.



## Durée

une journée - 6 heures



## Lieu

dans l'établissement demandeur ou au centre de formation



## Tarif

800 € TTC



## Date

à déterminer



## Délai d'accès

inscription trois semaines avant le début de la formation – signature du devis avec acompte de 30%



## Accessibilité handicap

les établissements scolaires étant des ERP, les personnes en situation de handicap peuvent accéder à la formation et être accueillies dans de bonnes conditions.

Le centre de formation est lui aussi accessible aux personnes en situation de handicap. Un entretien préalable avec la personne en situation de handicap est prévu pour un accueil dans les meilleures conditions possibles.



## Intervenante

Docteur en sciences pharmaceutiques

Certifiée du titre de dirigeant des organisations éducatives scolaires et/ou de formation

Coach professionnel accrédité ICF niveau 2 et coach d'orientation

Formée en neurosciences et en gestion mentale

Caroline Collin de La Bellière a été

☐ Directrice de la production et des achats aux Laboratoires SVR pendant 3 ans : gestion de ses équipes, envoi en formation, motivation, ...

☐ Enseignante pendant 9 ans : niveau collège, lycée, BTS

☐ Chef d'établissement pendant 11 ans. Elle a accompagné ses employés (55 de droit public et 15 de droit privé) dans leur gestion de carrière, géré leur parcours de formation et pratiqué les entretiens triennaux. Elle a également accompagné de nombreux jeunes dans leur parcours post 3ème, post bac et universitaire.

☐ Coach professionnelle formée par Coaching Ways et accrédité niveau 2 par ICF, spécialité en coaching scolaire et d'orientation

Elle est fondatrice et présidente d'Explor'Avenir et actuellement la seule « assimilée salariée » de sa structure.

Explor'Avenir a pour objet le coaching, la formation, l'accompagnement des personnes dans leur avenir professionnel.



## Objectifs pédagogiques

- Faire le point sur sa communication
- Repérer les freins à une bonne communication
- Adopter une posture d'écoute
- Pratiquer une écoute active
- Rester à l'écoute dans les situations difficiles : gestion des émotions



## Méthodes pédagogiques mobilisées

- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Diaporama
- Mise en situation par des jeux de rôle
- échange de besoins en terme d'écoute
- exercices d'écoute active
- gestion des émotions : démonstration de posture à adopter



## Livrable

- une fiche de conseils
- Attestation de formation et certificat de réalisation



## Valeurs ajoutées

- Formation concrète, pratique - Permet de développer son empathie et sa capacité d'attention à l'autre pour favoriser le dialogue et la confiance réciproque

## Evaluation

- Auto-évaluation au cours de la journée - analyse constructive - analyse statistique de satisfaction - attestation de présence





## Modalités de financement

compte personnel de formation – OPCO - fonds propres - Formiris – Education nationale



## Contenus de la formation

**première demi-journée :**

- Jeux de rôle pour découvrir nos moyens de communication
- Repérage des freins, des postures, du langage non verbal par petit groupe
- Découverte des clés de l'écoute active par des mises en scène
- Mise en pratique : en binôme ou trinôme

**Deuxième demi-journée :**

- Les émotions : gérer les siennes pour accompagner celle des autres
- Le quadrant d'Ofman
- Expérimentation par des jeux de rôle