



Formation à l'Ecoute

Lieu : Au jardin de la Vivance
640 route de Chamonin 01310 POLLIAT

responsable du Jardin de la Vivance
(06 95 18 60 38 – contact@aujardindelavivance.fr)

Animateur **Jean-Luc SOUVETON**

Tel : 06 86 88 26 52 – Courriel : jlsouveton@orange.fr



Dates:

**27 janvier , 24 février, 24 mars, 28 avril, 26 mai, 23 juin,
29 septembre, 27 octobre, 24 novembre, 15 décembre 2025**

Nombre de participants : le groupe démarre à partir de 12 participants.

Rythme, horaire et durée : 10 rencontres, un lundi par mois de 14 à 22 h 00
de janvier à décembre 2025

Tarif : 200,00 € à l'inscription puis versement mensuel d'une libre participation
(y compris en cas d'absence) à partir de 20,00 € par séance.

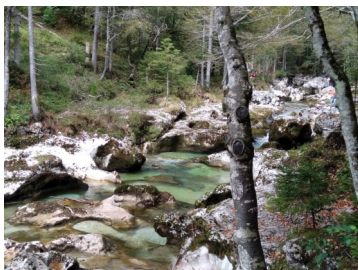
Contactez l'animateur en cas de difficultés financières.

Une fiche d'inscription est à renvoyer à l'animateur.

A télécharger sur le site CORAMESPRIT



Inscription obligatoire avec le bulletin d'inscription ci-dessous.



FORMATION A L'ECOUTE

« L'approche centrée sur la personne est dans son essence **une manière d'être** qui s'exprime à travers des **attitudes et des comportements** créateurs d'un **climat propice** à l'épanouissement.

Au fond, il s'agit davantage d'une philosophie que d'une simple technique ou d'une simple méthode ». *Carl Rogers*

Présentation : Une formation à l'écoute centrée sur la personne apporte des effets profonds et transformateurs, tant pour soi-même que pour les autres.

Pour soi, elle développe une plus grande capacité d'empathie et d'autoréflexion, permettant une meilleure compréhension de ses propres émotions et besoins. Cette introspection favorise une régulation émotionnelle plus équilibrée et une réduction du stress. En cultivant une écoute non jugeante et authentique, on améliore sa présence et sa qualité d'attention, ce qui conduit à un sentiment accru de bien-être et d'accomplissement personnel.

Pour les autres, une telle écoute crée un espace sûr et accueillant où ils se sentent véritablement entendus et compris. Cela renforce la confiance et la qualité des relations, en permettant aux interlocuteurs d'explorer librement leurs pensées et émotions sans crainte de jugement. Ce soutien empathique et respectueux peut faciliter des prises de conscience importantes, aider à résoudre des problèmes, et encourager l'autonomie et la croissance personnelle de l'autre. En milieu professionnel, cela conduit à une meilleure collaboration, à une réduction des tensions, et à une communication plus efficace.

Globalement, une formation à l'écoute centrée sur la personne transforme les interactions, en favorisant des connexions plus profondes et une compréhension mutuelle qui enrichissent les relations humaines à tous les niveaux.

Objectifs :

- Améliorer notre écoute active et centrée sur la personne à partir des attitudes fondamentales : l'empathie, la congruence, la considération positive inconditionnelle...
- Découvrir et savoir identifier ses automatismes et réflexes de communication : le jugement, l'interprétation, l'avis, le retour à soi, la réassurance, le conseil...
- Expérimenter la reformulation du vécu comme écouté et comme écoutant par la mise en place d'entretiens réciproques entre deux ateliers.
- S'entraîner à écouter de tous nos sens, de tout notre être, dans la plus grande disponibilité possible.

Méthode pédagogique :

- Quelques apports théoriques et techniques...
- Des entretiens et des exercices d'écoute de soi, de l'autre en binôme, en trio, en groupe...
- Des exercices corporels, émotionnels, relationnels...
- Des temps de partage, de mise en commun, de retour après les expérimentations, partage de nos questions, de nos avancées et difficultés au sein d'un groupe où la parole de chacun est précieuse, curieux de ce que vit chacun, respectueux de son chemin, de l'imprévisibilité de son parcours et de son devenir.

FORMATION A L'ECOUTE – POLLIAT 2025

FICHE D'INSCRIPTION

Fiche d'inscription à renvoyer avec un chèque de 200,00 €
(à l'ordre de Association CORAMESPRIT)

JEAN-LUC SOUVETON

5, JULES FERRY

42270 SAINT-PRIEST EN JAREZ

E-MAIL : jlsouveton@orange.fr

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL ET VILLE :

TEL (FIXE ET PORTABLE) :

ADRESSE E-MAIL :

DATE DE NAISSANCE :

PROFESSION :

ETUDES SUIVIES :

SITUATION FAMILIALE :

FORMATION OU EXPÉRIENCE DANS LE DOMAINE PSYCHOLOGIQUE ET/OU DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL (STAGES SUIVIS, PSYCHOTHÉRAPIE...). AUTRES EXPÉRIENCES QUE VOUS SOUHAITEZ MENTIONNER : CHEMINEMENTS DIVERS, VIE ASSOCIATIVE...

QUELLES SONT VOS MOTIVATIONS POUR SUIVRE CETTE FORMATION ?

QU'EN ATTENDEZ-VOUS ? AVEZ-VOUS DES CRAINTES ?

SI OUI LESQUELLES ?