

Formation à l'Ecoute



Organisée par l'Association
Sésame



Renseignements: Association Sésame

Dominique BIAU

122, Allée des mimosas

83190 OLLIOULES Tel: 06 85 78 08 08

dbiau@wanadoo.fr

**Un dimanche par mois
de 12h30 à 19h00
9 séances en 2025**

animées par **Jean-Luc SOUVETON**

Présentation de Jean-Luc sur le site: coramesprit.com



Pourquoi ? Ecouter activement, en pleine présence, transforme les relations personnelles et professionnelles.

Objectif: Ecouter avec tous nos sens, de tout notre être, dans une disponibilité la plus totale possible.

Comment ? Par des exercices (corporels, émotionnels, relationnels), des mises en situation (en individuel, en groupe, en duos) visant à interroger notre manière d'écouter, à repérer ce qui entrave notre écoute et ce qui la favorise, à expérimenter et ancrer de nouvelles postures.

Dates: Chaque quatrième dimanche du mois

26 janvier , 23 février, 23 mars, 27 avril, 25 mai, 29 juin,

28 septembre, 26 octobre, 23 novembre 2025

Nombre de participants : De 12 à 20 personnes.

Lieu : Salle Fabre Avenue de la corniche du soleil 83110 SANARY SUR MER

Tarif : 180 € pour la totalité des ateliers payables à l'inscription, adhésion Sésame comprise.

(Par chèque à l'ordre de l'association **SESAME** et qui lui resteront acquis)

+ une participation libre pour l'intervenant payable à chaque séance.

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



FORMATION A L'ECOUTE

Ecouter activement, en pleine présence transforme les relations personnelles et professionnelles. Cela nous en sommes tous plus ou moins conscient et convaincu.

Peut-être avez-vous déjà beaucoup lu sur ce sujet et découvert, au moins intellectuellement, les principes, les techniques et les théories d'une « bonne écoute »... Peut-être avez-vous fait l'expérience que leurs mises en œuvre n'avaient rien d'évident et que connaître intellectuellement les principes, les techniques et les théories ne suffit pas...

Pour pallier cette difficulté d'une mise en œuvre l'expérience renouvelée depuis plus de 20 ans montre la puissance d'un apprentissage et d'un entraînement dans le cadre d'un groupe qui puisse être un espace de confidentialité, de soutien et d'exploration, un lieu sûr pour interroger notre manière d'écouter, pour repérer ce qui entrave notre écoute et ce qui la favorise et progressivement ancrer de nouvelles postures d'écoute plus ajustées.

Cette formation est un lieu d'apprentissage, d'expérience et d'entraînement. Elle repose sur la proposition d'exercices corporels, émotionnels et relationnels, en individuel, en duo ou en groupe et sur la mise en place d'entretiens réciproques entre deux ateliers qui permettent de s'entraîner et de relire les entretiens pour progresser dans une qualité d'écoute qui soit une vraie aide pour la personne écoutée. Il vous sera proposé un partage authentique en groupe des vécus de chacun, de ce qui le traverse et l'habite car la première écoute nécessaire, avant d'écouter l'autre, c'est l'écoute de soi. Nous nous nourrissons ainsi de l'expérience des uns et des autres pour cheminer, progresser et écouter avec tous nos sens, de tout notre être, dans une disponibilité la plus totale possible.

Cette formation est proposée dans le cadre d'un groupe continu fermé (c'est-à-dire qu'il n'y a pas d'entrée de nouveaux membres une fois que le groupe a commencé) à raison d'une grosse demi-journée par mois. Il y aura 9 rencontres réparties entre janvier et décembre 2025. C'est une expérience à vivre dans la durée avec le même groupe pour travailler à l'amélioration de l'écoute de soi, des autres et de nos relations interpersonnelles.



Formation à l'Ecoute

Inscription auprès de l'Association Sésame : Dominique BIAU dbiau@wanadoo.fr
122, Allée des mimosas 83190 OLLIOULES

(Joindre le chèque de 160€ à l'ordre de l'Association Sésame.

Le document suivant est à renvoyer directement à Jean-Luc SOUVETON
5, rue Jules Ferry 42 270 Saint Priest en Jarez 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 ?