

# LECOUTE ACTIVE ET PROFONDE, DE SOI-MEME ET DES AUTRES

par Thomas Giraud

Ancien consultant en communication, Thomas Giraud est coach certifié, technicien en hypnose et préparateur mental. Il a créé la première application mobile de préparation mentale dédiée au monde l'entreprise : Be Your Coach. Il est aussi membre fondateur de la communauté SOYEZ P.R.O qui propose une nouvelle pédagogie dans le sport, axée sur le mental.

Savoir écouter peut changer votre vie, et la sienne. Car écouter l'autre c'est le révéler. Et vous connecter à votre voix intérieure, c'est assumer votre singularité en vous libérant des croyances, jugements et peurs. La bonne nouvelle ? Ecouter est une compétence. Venez vous entraîner !

## FORMATEUR/TRICE

Après 12 ans de conseil et de management, Thomas Giraud a choisi de mettre au coeur de son activité ce qu'il aime le plus : développer les talents. Il est depuis 2013 coach certifié et préparateur mental en entreprise.

## OBJECTIFS, BENEFICES

- Ecouter l'autre pour créer la confiance et qu'il se sente reconnu
- Ecouter un collectif pour créer les conditions d'une synergie d'idées
- S'écouter soi-même pour favoriser l'intuition et la créativité

## CONTENU, PROGRAMME

### 1ère demi-journée : travail sur la posture

- Prenez conscience des filtres de la non-écoute
- L'écoute neutre : apprenez à faire taire les pensées parasites pour vous ouvrir pleinement à l'autre

### 2ème demi-journée

- L'écoute empathique : entrez en connexion avec le prince en l'autre
- L'écoute intérieure : développez votre intuition et facilitez vos prises de décisions

### 3 ÈME DEMI-JOURNÉE : techniques et outils

- L'art de poser des questions
- La synchronisation pour autoriser l'autre à se dévoiler

### 4ème demi-journée :

- Le décryptage du non-verbal
- L'écoute en collectif : le conflit comme préalable à la synergie

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques basé sur les travaux d'E. Porter, C. Rogers et S. Covey
- Mises en situation d'entretiens individuels et collectifs
- Courtes sessions de méditation de pleine conscience guidées pour favoriser le calme intérieur et l'émergence créative

## PRE-REQUIS

Managers et dirigeants prêts à expérimenter un parcours corporel (respiration, visualisation) pour se connecter à son écoute profonde.

