



Mieux Ecouter pour Mieux Décoder

Lien : <https://maroc-performance.com/formation/mieux-ecouter-pour-mieux-decoder>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
DP40

 CATÉGORIE
**Prise de Contact et
Ecoute**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Pratiquer l'écoute active pour mieux assimiler l'information
- ✓ Observer pour maîtriser les non-dits
- ✓ Faire preuve d'empathie pour accroître l'efficacité des relations interpersonnelles

POUR QUI ?

- ✓ Manager
- ✓ Cadre
- ✓ Chef de projet
- ✓ Assistante
- ✓ Technicien
- ✓ Tout collaborateur qui recherche une bonne compréhension de ses interlocuteurs



Programme détaillé

1 / Comprendre l'importance d'une écoute de qualité

- Écouter, qu'est-ce que cela signifie exactement ?
- Écouter véritablement : méthodes d'écoute
- Différencier les qualités d'écoute
- Diagnostiquer les bonnes et mauvaises habitudes d'écoute

2 / Mettre en place les conditions idéales pour favoriser un échange fructueux

- Être conscient de ses filtres personnels pour ne pas parasiter la communication de son interlocuteur
- S'adapter au registre verbal et non verbal de son interlocuteur
- Établir une relation de confiance à travers sa qualité d'écoute
- Mettre en avant ses qualités d'écoute dans les situations d'entretiens : en situation de stress ; d'agressivité ; de manipulations
- Préparer ses entretiens en 5 étapes

3 / Identifier ses qualités d'écoute

- Effectuer l'autodiagnostic de sa qualité d'écoute
- Se situer sur les 6 attitudes de référence
- Mesurer son niveau d'écoute en fonction de son degré d'ouverture à soi et aux autres
- S'entraîner à la reformulation

4 / Prendre soin de la relation

- Se centrer sur son interlocuteur

- Utiliser le langage du corps pour enrichir la qualité d'écoute
- Etablir une relation d'écoute en entretien : S'entraîner à se "mettre sur la même longueur d'onde"

5 / Peaufiner le contenu des échanges

- Définir son cadre de référence personnelle
- Pratiquer le questionnement
- Prendre conscience de ses filtres d'écoute
- L'écoute active : Pratiquer la reformulation

6 / Pratique de l'écoute

- Appliquer les techniques d'écoute en entretien
- Participer à une réunion
- Progresser avec le feedback des autres

Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

 26 au 27 Nov. 2026

 Distanciel

 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

 **Téléphone** : +212 522 247 210

 **Email** : contact@maroc-performance.com

 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>

Document généré le 25/10/2026 — Réf : DP40
Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance