

# Aude Ehrhardt

3 impasse bel air  
91140 Villebon sur Yvette  
Tél. : 01 60 10 52 75

## Ecouter pour mieux s'entendre Formation à la communication authentique

### Public :

Managers, coaches, cadres, dirigeants, professions libérales, thérapeutes. Toute personne pour qui une bonne communication est un enjeu professionnel important.

### Pré-requis :

Aucune compétence spécifique requise mais cette formation, quoique ludique et joyeuse, constitue un véritable « training à l'écoute » qui requiert des participants une motivation et une implication sans faille.

### Modalités pratiques :

**Durée :** 2 jours (2x7h)

**Effectif:** 8 à 12 personnes

**Tenue** souple et décontractée

**Salle** calme et équipée d'un paper-board



### Formations conçues et animées par Aude Ehrhardt

*Les supports et contenus de formation demeurent la propriété d'Aude Ehrhardt. Toute reproduction ou utilisation sous toutes ses formes, en tout ou partie des contenus de formations est strictement interdite sans autorisation.*



### Objectifs de la formation

- développer sa capacité d'écoute
- gagner en efficacité dans sa communication
- gérer les obstacles à l'écoute
- créer les conditions d'une écoute performante
- comprendre, se faire comprendre au-delà des mots
- améliorer sa fluidité relationnelle en évitant les malentendus
- gagner en précision dans la restitution des réunions et travaux de groupe

### L'écoute haute qualité

Une excellente qualité d'écoute est la base d'une communication efficace et constructive. Elle permet d'éviter les pertes d'informations, de désamorcer les « mal-entendus », de rendre compte de manière précise des contenus d'échanges interpersonnels ou de réunions.

Une Haute Qualité d'Ecoute repose sur une capacité de perception aiguisée, une mémorisation juste et une compréhension fine, conditions d'échanges fructueux, de relations interpersonnelles fluides, et d'un travail d'équipe performant.

### Le + de la formation

Ancienne enseignante en expression et communication à l'université Paris-Sud, Orsay, je suis concernée par l'écoute à divers titres : musicienne de formation, l'oreille est mon outil de prédilection, thérapeute, j'ai appris à accompagner les personnes qui me consultent avec mon écoute bienveillante et active.

# Aude Ehrhardt

3 impasse bel air  
91140 Villebon sur Yvette  
Tél. : 01 60 10 52 75

## Ecouter pour mieux s'entendre Formation à la communication authentique

### Outils

Les outils utilisés par la formatrice permettent aux participants de sortir de leur zone de confort et des habitudes acquises :

**Le son musical** : expérience sensorielle pure, permet de renforcer l'attention, la concentration, d'identifier les filtres à l'écoute

**Le rythme** : permet de développer la synchronisation, de jouer de la proximité ou de la distance avec ses interlocuteurs.

**Le conte** permet de travailler sur la mémorisation, la restitution de contenus oraux.

### Démarche

- Les exercices et techniques issus de la pratique musicale et scénique mènent les participants à expérimenter leurs mécanismes d'écoute en « terrain vierge » et à les faire évoluer.
- Puis, les compétences acquises sont transférées dans la vie professionnelle grâce aux différentes mises en situation et exercices proposés.

### Programme

- **Définir les conditions d'une Ecoute Haute Qualité**
  - Savoir identifier les obstacles à l'écoute
  - Créer les conditions propices à la communication
  - Différencier les différents types d'écoute
- **Se percevoir en tant que récepteur : l'écoute subjective**
  - Expérimenter la subjectivité inhérente à l'écoute
  - Prendre conscience de sa propre subjectivité : sensation, représentation, signification
  - Identifier les filtres à l'écoute : émotions, croyances, humeurs
- **Restituer des paroles, des pensées avec rigueur et exactitude : l'écoute objective**
  - Mémoriser de façon précise et exhaustive
  - Restituer exactement un propos sans en altérer le sens
  - Repérer l'essentiel d'un exposé, d'un discours, d'une prestation orale et savoir synthétiser
- **Dialoguer de façon constructive : l'écoute active et coopérative**
  - Savoir établir un contact facilitateur, se synchroniser
  - Savoir questionner, reformuler
  - Percevoir l'au-delà des mots, la question derrière la question, décrypter le non verbal
- **Adapter son champ d'écoute : l'écoute globale ou sélective**
  - Prélever des informations de façon sélective
  - Ecouter et penser en même temps ?
  - Ecouter des locuteurs multiples



**Pour me contacter :**  
Aude Ehrhardt

Tél : 01 60 10 52 75  
[aude.ehrhardt@orange.fr](mailto:aude.ehrhardt@orange.fr)

Siret : 50427591800010