

# Programme de Formation

## Ecouter avec empathie

### **Objectifs de formation :**

Les précédentes formations (#1 #2 #3\*) vous auront amené à comprendre que le plus grand besoin des êtres humains est d'être écouté avec présence et d'être rejoint au cœur de soi. Deux heures d'empathie par jour c'est ce dont chaque personne a besoin pour se sentir équilibré émotionnellement, et malheureusement la plupart d'entre nous n'avons pas appris à nous mettre à la portée de l'autre de cette manière.

Les formations #2\* et #3\* vous auront donné les moyens de dialoguer avec vos différentes parts intérieures ; ce cycle sur l'écoute empathique sera l'occasion d'apprendre à communiquer vers l'autre tout en prenant soin de soi et de son monde intérieur.

Sur la base d'apports théoriques et de mises en situation en groupe, vous acquérez :

- Des contenus permettant de mieux comprendre les contours de l'empathie
- Une méthode reproductible pour écouter avec empathie, tout en étant à l'écoute de vos parts intérieures
- Une approche permettant de pratiquer la médiation (en cas de désaccord ou conflit)

**Prérequis : avoir fait le cycle 1 « communiquer en conscience » le cycle 2 « L'auto-empathie pour apprendre à s'aimer » et le cycle 3 « Se libérer de la culpabilité »**

### **Programme de formation :**

#### **Comprendre le besoin empathique chez les êtres humains**

- 1.1 Les contours de l'empathie et les pièges à éviter
- 1.2 Les différentes formes d'empathie
- 1.3 La posture empathique

#### **Apprendre à donner de l'empathie à l'autre et à soi**

- 2.1 Reformuler avec justesse les propos de l'autre
- 2.2 Identifier les sentiments et besoins de l'autre
- 2.3 Accueillir l'autre en empathie tout en se donnant de l'auto-empathie

#### **La médiation empathique**

- 3.1 la raison d'être de la médiation
- 3.2 S'exercer à la médiation en toute impartialité

Support pédagogique fourni.

### **Légende :**

- \*#1 formation communiquer en conscience
- #2 formation L'auto-empathie pour apprendre à s'aimer
- #3 formation se libérer de la culpabilité