

Présence et méthode d'action : écouter le corps et ses émotions

Pour une communication et une écoute de qualité

Notre approche consiste à (re)découvrir et à expérimenter les ingrédients d'une authentique présence à l'autre, c'est-à-dire les attitudes qui déterminent une communication de qualité.

Dans une diversité de situations de la vie professionnelle, et de la vie tout court, l'écoute de l'autre, dans ses dimensions cognitive, affective et sensitive (non verbale), contribue à cette communication.

Infos

Ce module peut se suivre à la suite des modules suivants :

L'empathie et l'écoute active. Ecouter pour communiquer : facile à dire ! (COMA117)

Ni hérisson, ni paillason : la juste posture - Les attitudes activantes et l'assertivité (COMB117)

Témoignage:

« Cette formation m'a permis de découvrir que moi, qui pensait être quelqu'un de très mental, je ressens beaucoup de choses. Les exercices m'ont permis de m'ancrer, de me centrer et d'exercer de manière pragmatique ce qui signifie "la bonne distance". Nommer les aspects non-verbaux m'a permis d'élargir mon vocabulaire et m'a donné accès à une communication plus "présente". »

Contenu

La dimension non verbale de la communication: expérimenter la dimension corporelle, prendre conscience de l'expérience «ici et maintenant» en résonance avec les émotions, se mettre «en mouvement» dans la relation avec plus de sensibilité.

La perception du corps et le micro-mouvement sous-tendent la communication infra-verbale.
Il s'agit:



- d'une part d'être présent à soi à travers ce que l'on fait et ce que l'on exprime
- d'autre part de nommer ce que l'on perçoit pour pratiquer les attitudes d'écoute

Pour faire l'expérience concrète de «connaître par corps» et développer notre écoute "tissulaire nous chercherons à percevoir les phénomènes au-delà des apparences, en prenant en compte nos rapports

- au sol (stabilité, ancrage, équilibre...)
- à nous-même (niveau corporel: les tensions, la respiration et les perceptions)
- au mouvement (motivation, lien «action-émotion»)

Méthodologie

Le module de formation est conçu sur un mode expérientiel, dynamique et interactif.

Méthodologiquement, des «expérimentations», généralement réalisées en petits groupes, alternent avec de brèves présentations théoriques.

