

## Commune Maraçon

---

**De:** lausanne@143.ch  
**Envoyé:** mercredi, 1 décembre 2021 16:12  
**À:** 'LMT Lausanne'  
**Objet:** Formations à l'écoute de Tél 143 - La Main Tendue

-> -> -> **MERCI DE TRANSMETTRE À VOS CONNAISSANCES** -> -> -> **Prochaine session de formation dès le 1<sup>er</sup> février 2022** (Dates voir plus bas)

Bonjour,

**Tél 143 - La Main Tendue Vaud propose des formations à l'écoute, par modules de 3 soirées chacun ou sur 2 journées, pour le prix de Fr. 180.-/module.**

### À qui s'adresse une formation à l'écoute active ?

À toute personne désireuse d'approfondir son écoute et celle de l'autre en partant de sa propre expérience

- Au travail
- En famille
- Avec son entourage

### Pourquoi suivre une formation à l'écoute ?

- Prendre du recul face aux événements
- Trouver les mots pour dire
- Prendre le temps d'écouter
- Être à l'écoute de ses émotions
- Découvrir sa manière d'écouter et celle des autres

### Lieu de formation ?

- Cours tous publics : HETSL, Lausanne Vennes. Les cours tous publics ne sont organisés qu'une fois par année.
- Dans votre entreprise, institution, école, etc.



---

## MODULE 1 Écouter : pour quoi ?

### Objectifs

- Dégager les éléments clés en jeu dans l'écoute active des autres et de soi.

### Contenu

1. Les aspects constructifs et/ou destructeurs pour une écoute active de qualité
2. Un schéma pour comprendre le processus d'écoute
3. Une approche de l'analyse de l'écoute à partir d'entretiens

### Méthode

- Travail de réflexion personnel, partages en groupe, entretiens individuels vécus dans le groupe à partir de préoccupations personnelles amenées par les participants.

### **Module I « Écouter : pour quoi ? » en soirée**

**Les mardis 1<sup>er</sup>, 8 et 15 février 2022 de 18h à 21h**

### **Module I « Écouter : pour quoi ? » en journée**

**Jeudi 10 février 2022 de 9h-12h, ainsi que jeudi 17 février 2022 de 9h-12h et de 14h-17h**

---

## MODULE 2 Écouter : un savoir-être

### Objectifs

- Offrir un approfondissement pour des personnes ayant une pratique d'écoute.
- Permettre ainsi aux participants de dégager en eux des attitudes fondamentales capables de nourrir et soutenir une écoute active et profonde.

### Contenu

1. Des attitudes fondamentales:
  - écoute en profondeur
  - non-jugement et bienveillance
  - foi en l'autre
  - empathie
  - authenticité en profondeur
  - respect de la liberté de l'autre
2. Synthèse à partir des expériences des participants
3. Piste de réflexion et d'action pour un approfondissement

### Méthode

- Travail personnel et en dyade à partir de grilles de travail
- Partage en groupe suivi d'apports et de synthèse de l'animateur

### **Module II « Écouter : un savoir-être » en soirée**

**Les mardis 10, 17 et 24 mai 2022 de 18h-21h**

### **Module II « Écouter : un savoir-être » en journée**

**Mercredi 8 juin 2022 de 9h-12h et de 14h-17h, ainsi que mercredi 15 juin 2022 de 9h-12h**

---

## MODULE 3 Écouter : un savoir-faire

### Objectifs

- Offrir un approfondissement de l'écoute pour les personnes ayant suivi soit le module "Ecouter pour quoi?", soit "Ecouter un savoir-être".
- Permettre ainsi aux participants de dégager "des manières de faire" pour pratiquer une écoute active et profonde.

### Contenu

1. Créer une relation
2. Avoir une photographie du problème de l'aide pour en trouver la clé explicative
3. Foi en l'autre
4. Refléter

### Méthode

- Entretiens individuels vécus devant le groupe à partir des préoccupations personnelles amenées par les participants.
- Les entretiens seront suivis d'une analyse et de courts apports.

**Pour participer au module 3, il faut avoir préalablement suivi le module I ou le module II.**

### Module III « Écouter : un savoir-faire » en soirée

Les lundis 26 septembre, 3 et 10 octobre 2022 de 18h-21h

### Module III « Écouter : un savoir-faire » en journée

Jeudi 15 septembre 2022 de 9h-12h et de 14h-17h, ainsi que jeudi 22 septembre 2022 de 9h à 12h

---

**Crise Covid** : les prescriptions de l'OFSP et du canton de Vaud seront appliquées lors des cours. Inscriptions par mail ou par courrier. Une confirmation vous sera adressée. Vous trouverez également ces renseignements sur [notre site](#)

Avec nos meilleurs messages.

Catherine Bezençon  
Directrice



Lauréat du **Prix Courage Lifetime Award 2020** Der Beobachter

Tél 143 - La Main Tendue Vaud  
Case Postale 171  
CH-1000 Lausanne 10  
Tél. admin. +41 (0)21 652 24 11  
[lausanne@143.ch](mailto:lausanne@143.ch)  
Visitez notre site [www.lausanne.143.ch](http://www.lausanne.143.ch)



**Merci pour vos dons**  
**Postfinance IBAN CH78 0900 0000 1002 5047 3**



*N.B. Nous adressons 2 à 3 mails par an. Veuillez nous communiquer si vous ne souhaitez plus recevoir ces envois.*