

Formation des entraîneurs – Ateliers: Communication – Ecoute active (exercice 2, par deux)

Dans cet exercice, les partenaires analysent des problèmes actuels et cherchent à les dénouer avec des stratégies de résolution.

Assieds-toi avec ton partenaire dans un endroit tranquille. Chacun réfléchit de son côté à un problème actuel qui doit être résolu ou à un conflit qu'il faut régler.

Quelques exemples:

- Aucune motivation pour un projet pourtant urgent
- Stress dans la famille
- Stress dans le club
- Peur par rapport à un événement (examen, concours, discussion avec le chef, etc.)
- Conflit sur les rôles de chacun
- Difficultés à prendre des décisions
- ...



Tâche

Consacrez 10 à 15 minutes pour chaque discussion. Exercez-vous maintenant à l'écoute active. Essayez de paraphraser, de faire ressortir les émotions sous-jacentes et d'approfondir. Inverser les rôles après 10-15 minutes.

Questions

Après avoir endossé les deux rôles, partagez vos expériences.

- Comment vous êtes-vous sentis dans les différentes situations?
- Quel était le climat de la discussion?
- Quelles sont les similitudes/différences entre les expériences vécues jusqu'ici?

Peut-être que vous vous êtes sentis désarmés dans l'une ou l'autre situation. C'est tout à fait normal. L'écoute active demande plus d'habileté et de concentration qu'une simple écoute. Le leitmotiv ici est: c'est en forgeant que l'on devient forgeron!

Source: Mutti, H.U., Wüthrich, P. (2012). Communication - modèles et applications. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO