

VOTRE BOÎTE À OUTILS

POUR *FAVORISER* DES RELATIONS SAINES ET DES ÉCHANGES PLUS EFFICACES

1

Pratiquez l'écoute active :

Prêtez une attention totale à la personne qui parle et évitez de penser à votre réponse pendant qu'elle parle.

2

Soyez clair et concis :

Exprimez vos idées de manière claire et simple.

3

Posez des questions :

Pour mieux comprendre et pour clarifier ce que l'autre vous dit. Cela montre que vous êtes engagé dans la conversation.

4

Utilisez un langage corporel positif :

Votre non-verbal (expressions faciales, posture, gestes) peut renforcer ou entraver votre message.

5

Évitez les distractions :

(téléphones, ordinateurs, etc.)

Pour montrer du respect et de l'attention à votre interlocuteur.

6

Évitez l'interruption :

Laissez les autres terminer leurs phrases avant de répondre. Cela favorise un échange respectueux.

7

Soyez empathique :

Essayez de comprendre les sentiments et les perspectives de l'autre personne.

8

Utilisez des retours positifs :

Fournissez des retours constructifs et encourageants pour renforcer la communication.

9

Restez calme :

La patience et le calme favorisent une communication constructive, même en cas de désaccord.

10

Soyez ouvert aux commentaires :

Acceptez les retours et les critiques de manière constructive, en voyant l'opportunité d'apprendre et de vous améliorer.

11

Communiquez vos besoin et attentes :

Cela évite les malentendus et facilite la résolution des problèmes.

12

Prenez le temps de réfléchir :

Si vous n'êtes pas sûr de votre réponse, prenez le temps de réfléchir avant de parler. Cela évite les réactions impulsives.

13

Utilisez des exemples concrets :

Cela rend vos propos plus tangibles et plus faciles à comprendre.

14

Pratiquez la communication non violente (CNV) :

Pour exprimer vos besoins et ressentiments de manière respectueuse.