

Séance # 4 Améliorer la communication au travail

Optimisez votre communication

- Pleine conscience (présence, intention, non-jugement) + EQ (connectez-vous à vos émotions, soyez à l'écoute de leurs émotions, restez connecté même en cas d'inconfort ou d'émotions fortes)
- Créer une intention: 3 mots clés pour guider vos communications

Écoute consciente

- Optimisez votre capacité à rester silencieux et à vraiment écouter
- Qu'est-ce qui vous empêche d'écouter?
- Pratiquer une présence complète et sans jugement
- Qu'est-ce que ça fait d'écouter vraiment? Qu'est-ce que ça fait d'être vraiment entendu

Gestion de conflit - quel est votre style par défaut, vous sert-il?

1. Demande
2. Céder
3. Retirer
4. Compromis
5. Collaboration

Travailler avec les conflits - jouer avec les fenêtres de conscience

Travailler avec le conflit

Remarquer

- Qui, quoi, où, quand?

Ressentir

- Quelle était votre principale émotion?

Penser

- À quoi pensiez-vous?

Vouloir

- Que vouliez-vous?

Travailler avec le conflit

Remarquer

Quel est votre style en matière de gestion de conflit?

Ressentir

Quels indices captez-vous sur les sentiments de l'autre?

Penser

Réfléchissez à notre humanité commune : pensez à l'autre dans un différent contexte (en tant que parent, partenaire, parenté)

Vouloir

Quel désir l'autre personne communique-t-elle?

Tirer profit de l'énergie des émotions et laisser tomber les jugements nous permet de trouver des solutions collaboratives et créatives.

