

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Connaissance de soi	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

1/ J'estime ma compétence de communicateur sur l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 = négative					10 = positive				

Mes observations :

.....

.....

.....

2/ Suis-je quelqu'un de tourné vers les relations avec les autres ? Ai-je du plaisir à être avec autrui ?

Oui Non

Mes remarques :

.....

.....

.....

3/ Est-ce que mes collègues de travail considèrent que je communique efficacement et que j'ai une certaine aisance à cela ?

Oui Non

Mes remarques :

.....

.....

.....

4/ Est-ce que dans mes conversations, il y a régulièrement des mésinterprétations (je comprends quelque chose alors que l'autre voulait exprimer autre chose), des confusions, des erreurs de compréhension ?

Oui Non

Si oui, est-ce que je pourrais imaginer les raisons :

5/ Est-ce que je pense être une personne intuitive ?

Oui Non

Mes remarques :

6/ Est-ce que je pense être une personne qui sait pratiquer une écoute active ?

Oui Non

Mes remarques :

Le test suivant va permettre de faire le point sur mon niveau d'écoute.
Suis-je vraiment à l'écoute d'autrui ? Dans la liste suivante quels sont les éléments qui me correspondent ?

- Je parle souvent en même temps que mon interlocuteur
- Je fais souvent autre chose quand je parle avec quelqu'un
- Je n'essaye pas de porter de l'intérêt à ce que dit mon interlocuteur
- Il m'arrive de couper la parole
- J'ai tendance à prendre beaucoup de place dans une conversation
- Les gens ont peu de choses intéressantes à partager
- Je parle plus que je n'écoute
- Mes émotions m'empêchent souvent d'écouter vraiment
- Mes pensées m'empêchent souvent d'écouter vraiment
- Je n'aime pas qu'il y aient des blancs dans une conversation

Mon total

Si j'ai plus de 4 croix, je peux faire des progrès dans mon écoute ! La rubrique "mise en pratique" donne des conseils utiles.

