






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

1/ Suis-je à l'aise dans les situations suivantes ?

- | | | | | |
|---|-----|--------------------------|-----|--------------------------|
| - Conversations en tête à tête ? | Oui | <input type="checkbox"/> | Non | <input type="checkbox"/> |
| - Conversations au sein d'un petit groupe ? | Oui | <input type="checkbox"/> | Non | <input type="checkbox"/> |
| - Conversations devant une grande assemblée ? | Oui | <input type="checkbox"/> | Non | <input type="checkbox"/> |

Mes remarques :

.....

.....

.....

2/ Quels sont les principaux obstacles qui m'empêchent d'avoir une communication de qualité ?

- | | |
|--|--------------------------|
| - Les contextes sociaux et environnementaux | <input type="checkbox"/> |
| - Mes valeurs, croyances et motivation personnel | <input type="checkbox"/> |
| - Les émotions du récepteur | <input type="checkbox"/> |
| - Mes émotions | <input type="checkbox"/> |
| - Je diffuse trop lentement l'information | <input type="checkbox"/> |
| - La peur de communiquer | <input type="checkbox"/> |
| - J'ai un langage trop hermétique | <input type="checkbox"/> |
| - J'utilise pas forcément les bons canaux de communication | <input type="checkbox"/> |
| - Je donne trop d'informations | <input type="checkbox"/> |
| - Je modifie les messages que je transmets | <input type="checkbox"/> |
| - Je change l'information pour la tourner à mon avantage | <input type="checkbox"/> |
| - Je prends trop de place dans les conversations | <input type="checkbox"/> |
| - Autres : | <input type="checkbox"/> |

Mes remarques :

.....

.....

.....

3/ Est-ce que je crois que les mots que j'utilise dans ma communication professionnelle sont adaptés ?

Oui Non

Si non, comment puis-je améliorer cette situation ?

.....
.....
.....

4/ Est-ce que le ton de ma voix est adapté à ma communication professionnelle ?

Oui Non

Si non quelles seraient les points à améliorer ?

.....
.....
.....

5/ Est-ce que ma communication non verbale est adaptée à ma communication professionnelle ?

Oui Non

Si non quelles seraient les points à améliorer ?

.....
.....
.....

6/ Est-ce que ma façon de communiquer professionnellement est congruente (mots - ton de la voix - non verbal) ?

Oui Non

Mes remarques :

.....
.....
.....

7/ Quelle attitude, comportement ai-je face au silence dans une conversation ?

- Je dois absolument meubler la conversation car sinon je me sens mal à l'aise
- Je trouve que c'est une arme efficace dans la négociation
- J'aime l'utiliser pour mettre en relief certains de mes propos
- Cela ne me gêne pas vraiment

Autres :

Mes remarques :

.....
.....
.....

8/ Quels sont les principaux obstacles qui m'empêchent d'avoir une écoute efficace ?

- Le retentissement ou la résonance (impact important du message sur moi)
- Le ressentiment, la déception
- Faire preuve d'insécurité, d'incertitude sur moi ou sur l'autre
- L'intentionnalité, le désir sur l'autre
- Le désir de comprendre, de contrôler ce qui va se dire
- Toutes les peurs
- Le pseudo-respect
- La subjectivité
- La déformation professionnelle (mon métier me fait voir le monde d'une façon particulière)
- L'égoïsme
- Autres :

Mes remarques :
.....
.....

9/ Quelle est ma réaction sous l'angle communication lorsque je suis dans une situation conflictuelle ?

- Je rentre dans ma coquille
- Je cris plus fort que les autres
- J'essaye de contrôler mes émotions
- Je réfléchis à ma riposte pour coincer la personne
- J'arrive à conserver mon sang froid
- J'essaye de comprendre autrui
- J'essaye lucidement de réfléchir
- Je reste calme

Mes remarques :
.....
.....

10/ De quelle façon, je fais appel à mon intuition dans un contexte professionnel ?

.....
.....
.....

11/ J'estime à quel niveau j'utilise mon intuition dans le contexte professionnel sur l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = peu 10 = beaucoup

12/ Concrètement que puis-je faire dès aujourd'hui pour améliorer ma communication ?

.....
.....
.....
.....