





Entrer pour voir ce qui se passe dans votre tête, c'est le moment de procéder au changement .

## COMMENT AMELIORER VOTRE COMMUNICATION

Si vous choisissez d'être fort, vous devez apprendre à bien communiquer.

La compétence en communication, vous permet de maintenir votre équilibre et votre aisance en toute situation relationnelle.

Nous avons vu dans le sujet précédent que le message se compose toujours de deux parties :

- Une partie digitale, c'est tout ce qui est verbal, c'est-à-dire le discours et le contenu.
- Une partie analogique, c'est tout ce qui est non verbal : les gestes, les mimiques, les postures, les regards.....

## COMMENT AMELIORER LA PARTIE DIGITALE DU MESSAGE ?

Souvent nous avons tendance à exprimer les choses par allusions, indirectement ou bien de manière compliquée, en utilisant beaucoup de mots inutiles .

Les verbes au conditionnel trop fréquemment employés obscurcissent parfois le message.

Ex : « il ne fait pas très beau, qu'en pense tu ? Peut être pourrions nous faire

quelque chose ensemble, par exemple aller au cinéma cet après-midi, j'ai envie de voir un bon film... » Alors que la personne veut dire : « j'ai envie de passer l'après-midi avec toi, es-tu d'accord ? ».

La première formulation de l'exemple Ci-dessus augmente les risques de ne pas être compris et laisse libre cours aux interprétations de l'interlocuteur.

Il est donc important d'exprimer ce que l'on pense :

- Le plus directement
- Le plus précisément
- Le plus simplement possible

Afin de diminuer le risque de distorsion.

De plus, il faut savoir dans la mesure du possible, ne transmettre que peu d'informations à la fois.

De manière générale, notre interlocuteur ne retient pas tous ce que nous transmettons, quand plus de trois idées sont communiquées dans un temps court.

Exprimer ce que nous pensons :

- Le plus directement
- Le plus précisément
- Le plus simplement possible
- Ne transmettre que peu d'informations à la fois .

Sont des conseils très rentables pour améliorer la qualité de la communication.

Cette amélioration concerne la partie digitale de notre message.

Veillez me suivre chaque jour pour la suite sur ce blog.