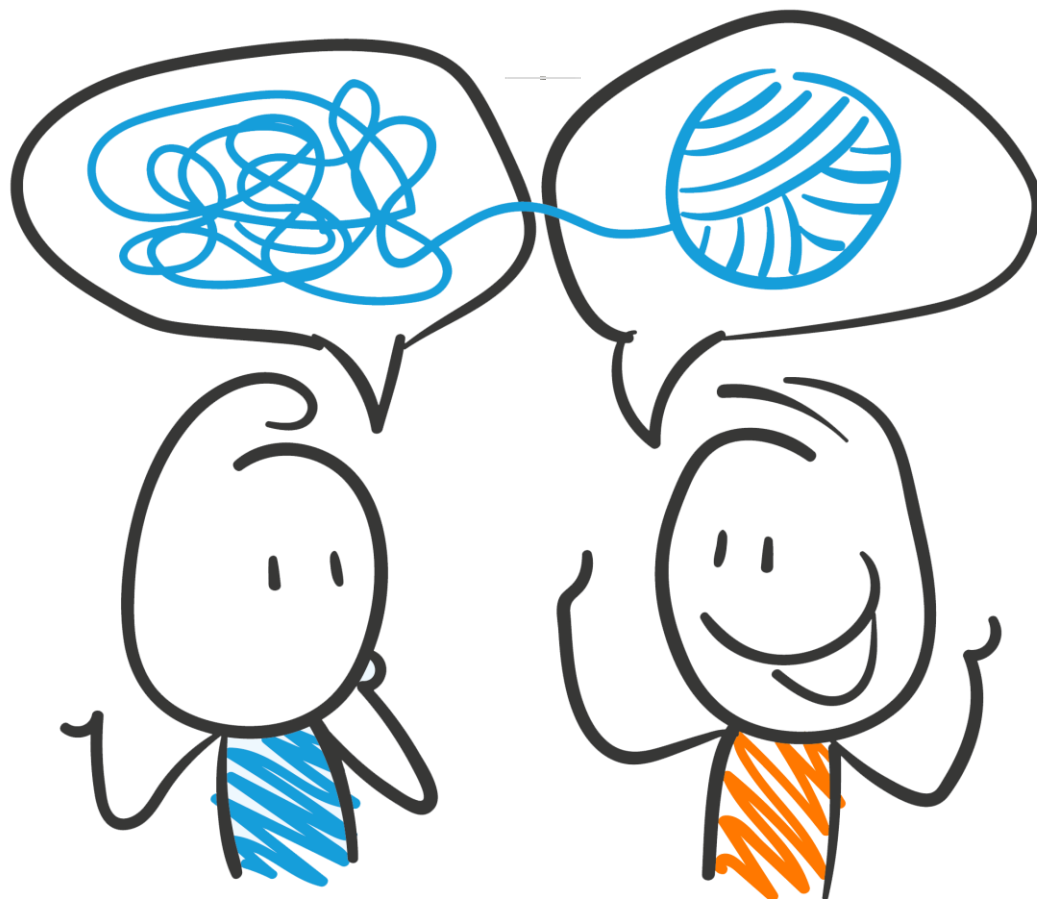


Communication

LES 7 NIVEAUX D'ÉCOUTE

par Thomas Zweifel



écoute active

Si nous passons à peu près 60 % de notre temps de communication à l'écoute, nous retenons seulement 25 % de ce que nous entendons*.

Et pourtant une écoute de qualité est une compétence clé pour l'efficacité dans nos échanges.

* Julian Treasure dans " 5 manières de mieux écouter"



être entendu et compris

Parce que le besoin de l'autre n'est pas que son discours soit interprété, mais **compris**, améliorer notre écoute est un travail plus qu'utile qui va développer cette fameuse relation gagnant-gagnant.

Pour devenir maître dans l'art de la communication, Thomas Zweifel nous a détaillé 7 niveaux d'écoute :

“ Communiquer ou mourir ”





maîtriser	7	savoir comment sa communication est perçue
générer	6	écoute active et créatrice
empathiser	5	bien entendre l'intention cachée
respecter	4	écouter et répondre
projeter	3	se reposer sur son interprétation
contrôler	2	quand on en impose trop (même malgré soi)
prétendre	1	faire croire qu'on écoute
ignorer	0	ignorer carrément le dialogue



améliorer votre écoute

- écoutez plutôt que de penser à ce que vous allez répondre, lâchez l'ego,
- abandonnez préjugés et jugement,
- évitez les raccourcis et présupposés,
- accueillez le point de vue de l'autre sans vouloir le modifier,
- cherchez l'intention cachée de l'autre,
et dans tous les cas ...
- rappelez-vous que l'autre n'attend pas toujours de vous des conseils et/ou des réponses.



**Un grand merci pour vos likes et vos partages
qui nous soutiennent tous les jours !**

