

# MA ROUTINE SOFT SKILLS

## L'ÉCOUTE ACTIVE

*\*Faculté de procéder à une écoute attentive et bienveillante qui permet de mieux comprendre ce que l'on nous dit, entre les lignes*

### MA MOTIVATION

Je note ici la raison pour laquelle je veux travailler mon écoute active.

### MON ENTRAÎNEMENT

J'expérimente chaque semaine un nouvel exercice d'écoute active dans mon quotidien.



Je valide ma progression en cumulant les exercices, semaine après semaine...

#### SEMAINE

1 2 3 4

#### EXERCICE N°1 - LES SILENCES

Je laisse parler mon interlocuteur, sans interrompre. Je tiens des silences, environ 3 secondes pour le laisser creuser son propos

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

#### EXERCICE N°2 - L'EXPLORATION

Je questionne mon interlocuteur au moins 3 fois pour explorer, en commençant par "qu'est-ce que", "comment" ou "quel" ... (questions ouvertes).

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

#### EXERCICE N°3 - LA REFORMULATION

J'ose clarifier ce que je crois comprendre :  
"Quand tu dis (...), est-ce que tu veux dire (...) ?"  
"J'entends (...), ai-je bien compris (...) ?"

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

#### EXERCICE N°4 - LE NON-JUGEMENT

Je mets en "pause" les pensées qui sont de l'ordre de l'interprétation, celles qui sont liées à ma vision du monde.

<input type="checkbox"/>
--------------------------