

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"/>
