

COMMUNICATION & POSTURE

Camille Perquin



Communication & Posture

- 1/ La communication
- 2/ Posture Managériale
- 3/ Et vous?

Avant de démarrer

- Questions suite M1?





CAMCoaching

04/05/2022

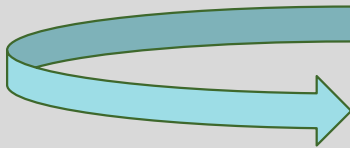
Communication & Posture

1/ La communication

Toute interaction est Communication

« Il est impossible de ne pas communiquer »

- La communication est liée au comportement des individus.
- Il n'y a pas de « non-comportement »: le silence et l'inaction sont un comportement.



la communication est permanente.

Vous avez dit communication?

A quoi êtes-vous le plus sensible et réceptif ?



Verbal
Mots, Syntaxe



Para-Verbal
Ton, Voix débit



Non-Verbal
Attitudes, Comportements,
Expressions du visage, du corps

Vous avez dit communication?

Impacts respectifs du verbal, para-verbal et non-verbal

Ce que je maîtrise ...

... son impact **93%**

Non-Verbal
(Attitudes, Comportements,
Expressions du visage, du corps)

55 %

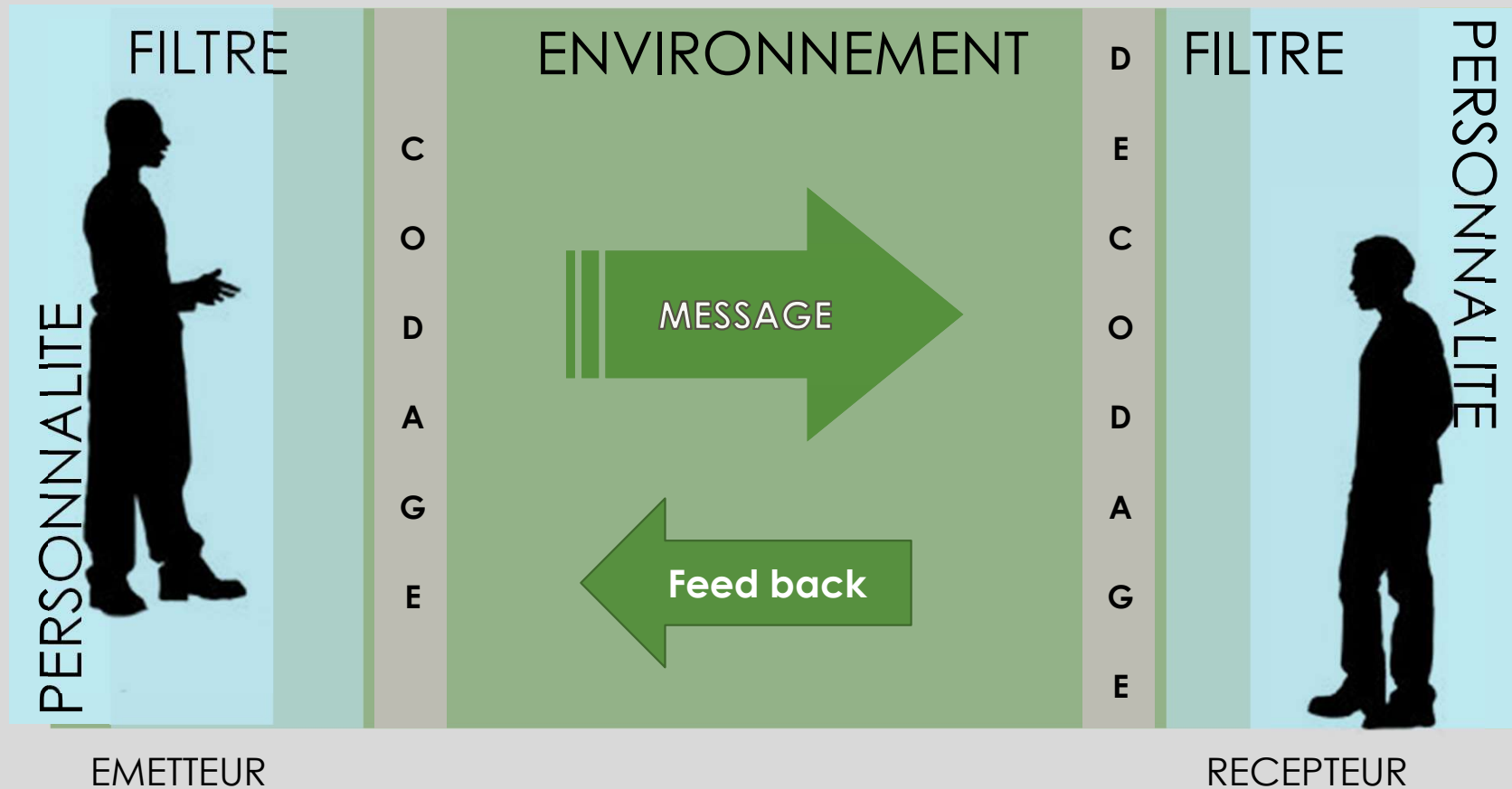
Para Verbal
(Ton, voix débit)

38 %

Verbal
(Mots, Syntaxe)

7 %

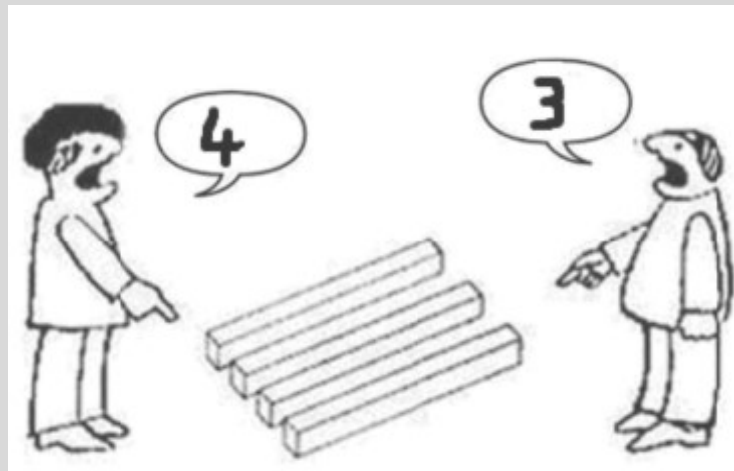
Vous avez dit communication?



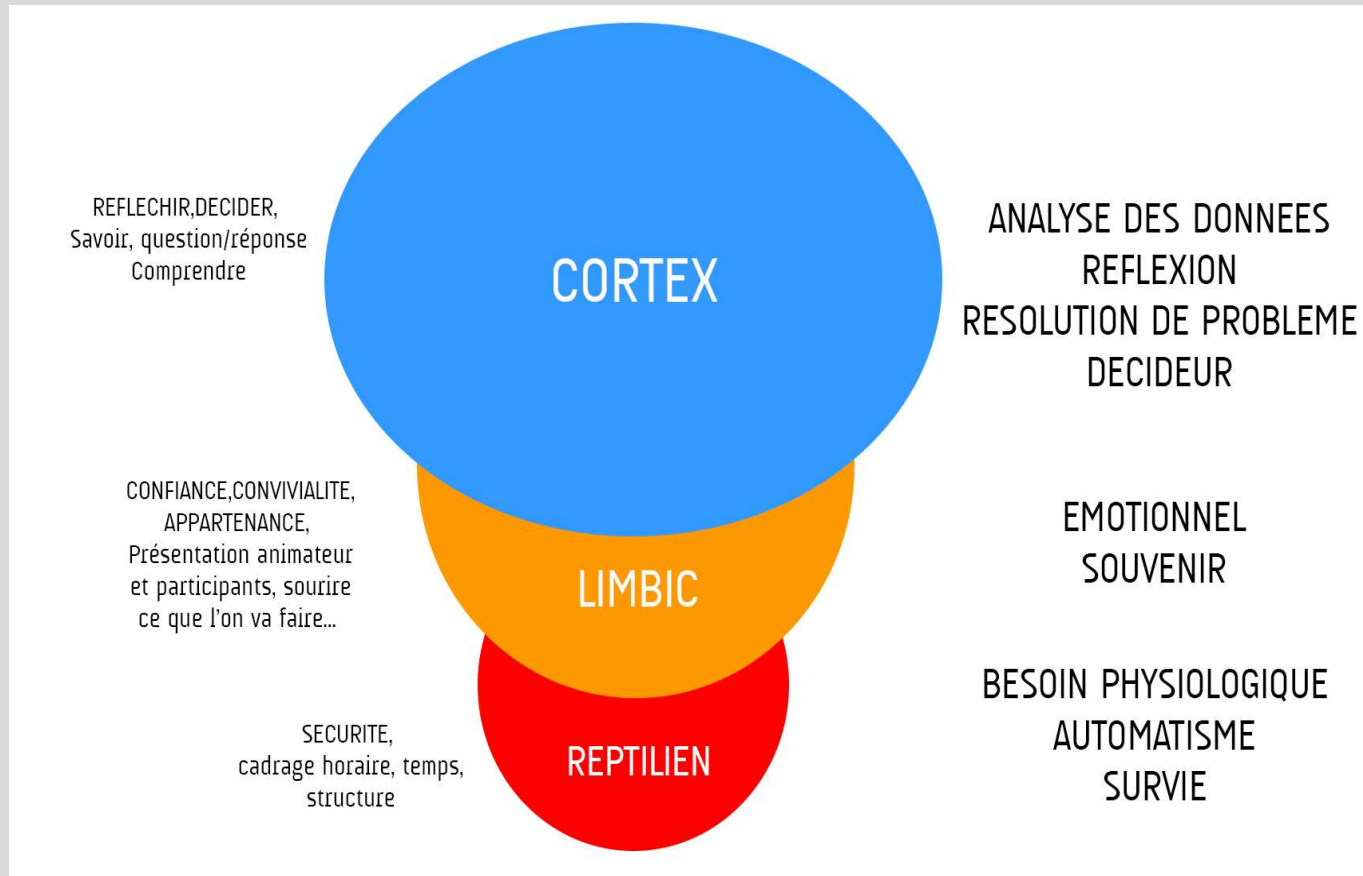
Vous avez dit communication?

... Si les gens qui n'arrivent pas à se comprendre, comprenaient au moins qu'ils ne se comprennent pas, alors ils comprendraient mieux que, sans se comprendre ils ne se comprennent pas ...

D'après Wayne Dyer : "Aimez-vous"



Quelques données de compréhension: notre cerveau



Quelques données de compréhension: notre cerveau

COMBAT

- je peux obtenir le résultat pour moi
- mais je ne construis pas une relation de qualité

COOPÉRATION

- gains mutuels
- et relation de qualité dans la durée !

DÉNI

- je n'obtiens pas le résultat satisfaisant pour moi / pour l'autre
- et je ne construis pas une relation de qualité

FUITE

- je n'obtiens pas le résultat satisfaisant pour moi / pour l'autre
- et je ne construis pas de relation de qualité

Communication et son efficacité

Sera dépendant de plusieurs facteurs:

- Quel est le message que vous souhaitez faire passer?
- Comment vous allez le faire passer?
- Quel est votre état émotionnel?

Quel est le message en sachant que....

100 % Ce que j'ai à dire

90 % Ce que je pense à dire

80 % Ce que je sais dire

70 % Ce que je dis
effectivement

60 % Ce qu'il entend

50 % Ce qu'il écoute

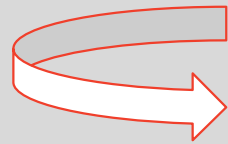
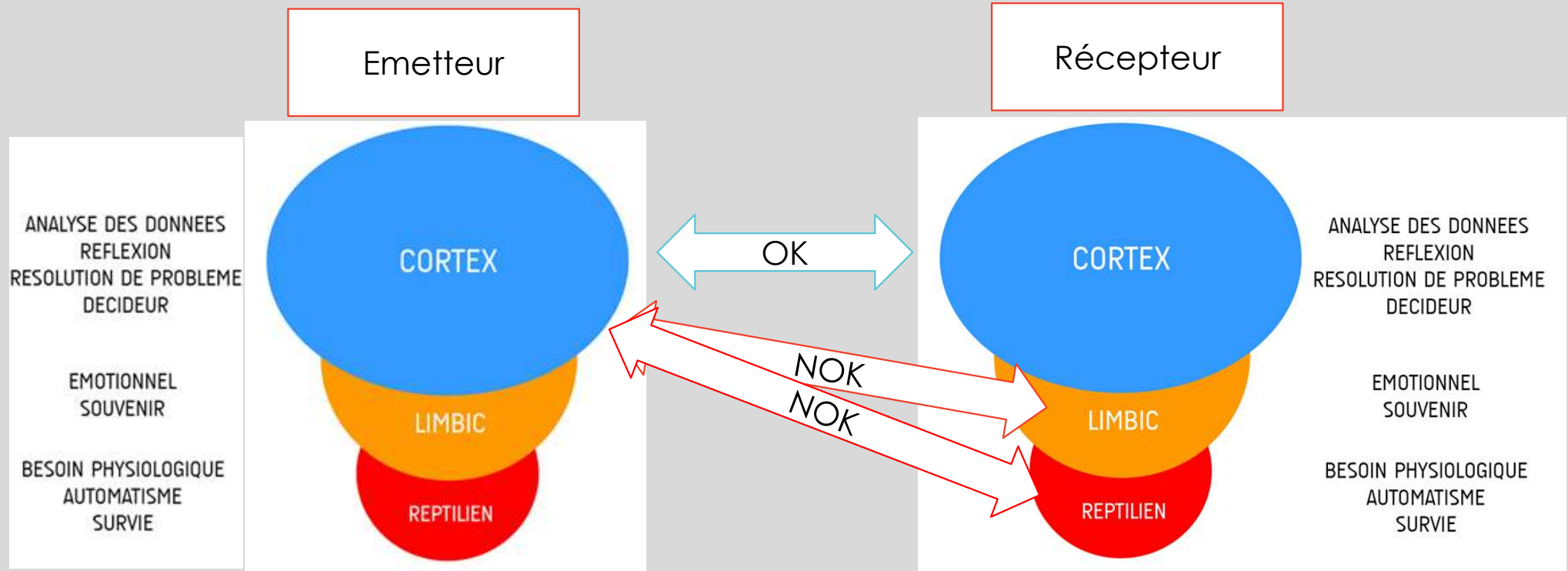
40 % Ce qu'il comprend
effectivement

30 % Ce qu'il admet

20 % Ce qu'il retient

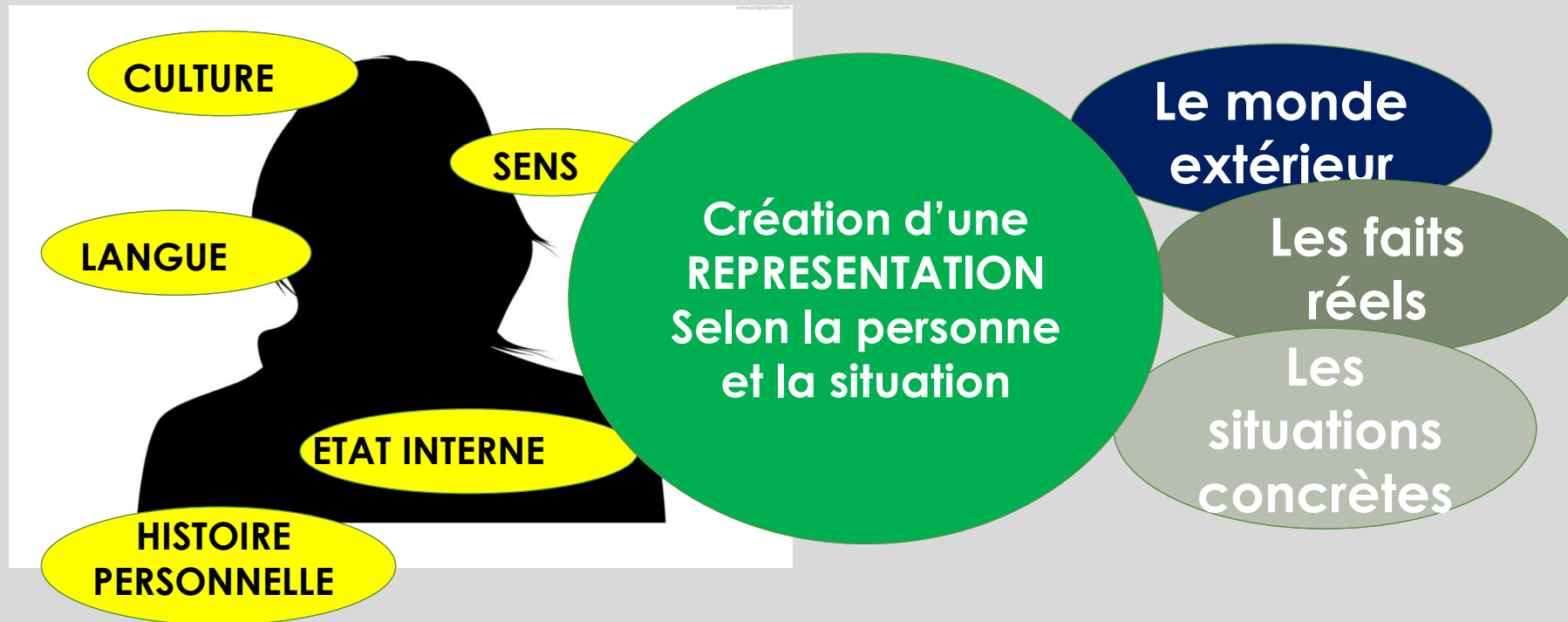
**10 % Ce qu'il dit ou
répètera**

Quel est mon état émotionnel et celui de mon interlocuteur?



Suivant votre état émotionnel et celui de votre interlocuteur, vous ne serez pas au même stade de compréhension

Et que la carte n'est pas le territoire....

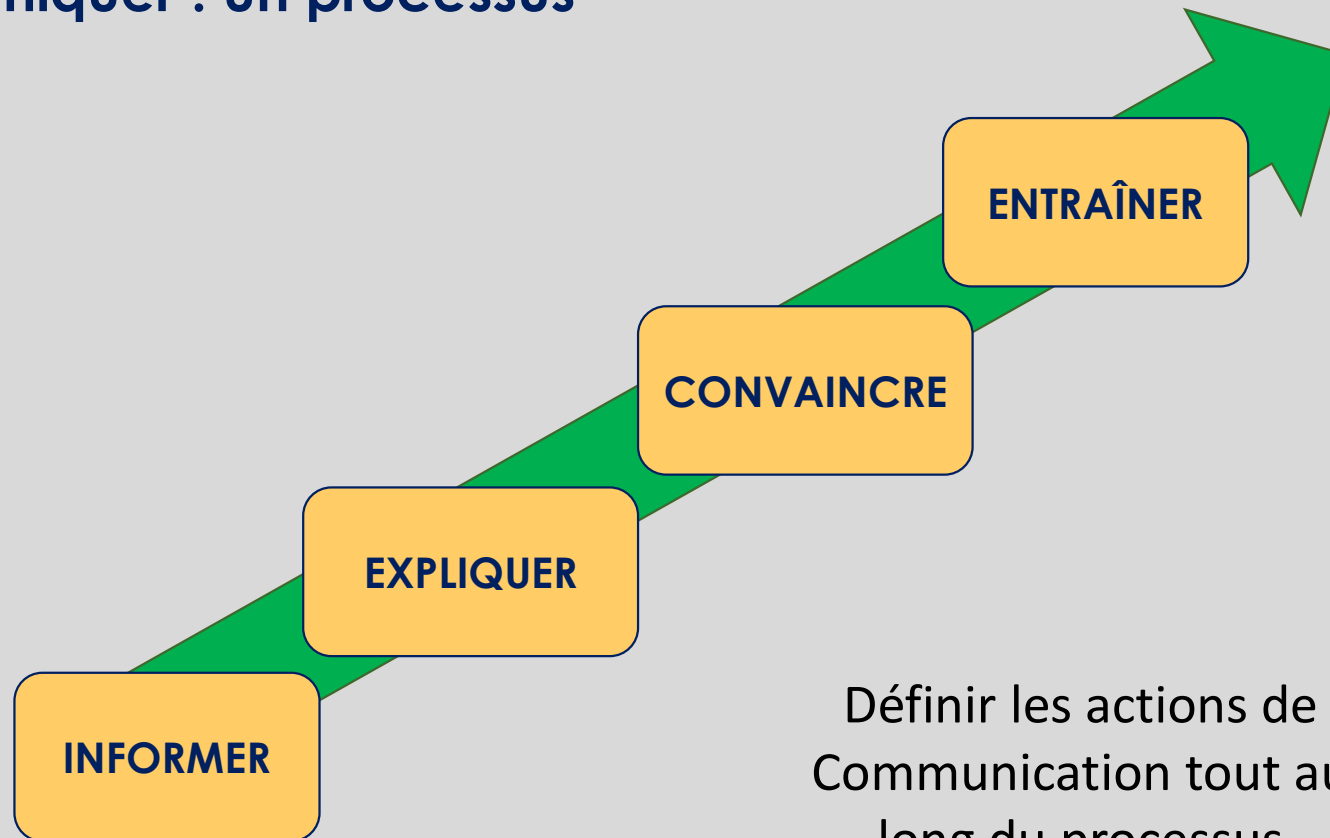


Percevoir, c'est sélectionner les informations des filtres biologiques, culturels, personnels...

A chaque instant, chacun agit selon sa représentation de la situation

Communiquer pour quoi?

Communiquer : un processus



Définir les actions de
Communication tout au
long du processus

Check Point: Vos impressions





CAMCoaching

04/05/2022

Communication & Posture

2/ Posture Managériale

Posture Managériale....c'est quoi ca?

C'est un tout, composé de pleins d'éléments qui feront que vous serez reconnue par vos collaborateurs, vos collègues et responsables comme légitime dans votre rôle.

Cela met donc en œuvre des principes (justice, équité, mise ne place de votre cadre de référence, confiance, transparence....) et des valeurs

Et vous c'est quoi vos valeurs?

Croyances

=> mes connaissances
mes expériences

Besoins

=> se sentir bien avec
soi-même

Valeurs

=> ce qui est
Important pour moi

Ne pas confondre vos valeurs
avec d'autres concepts



LES NIVEAUX LOGIQUES



Check Point: Vos valeurs

- Abondance
- Acceptation
- Accessibilité
- Accomplissement
- Achèvement
- Actualité
- Adaptabilité
- Adoration
- Affection
- Affluence
- Agilité
- Agressivité
- Altruisme
- Ambition
- Anticipation
- Appréciation
- Assertivité
- Assurance
- Astucieux
- Attentisme
- Attraction
- Audace
- Auto-discipline
- Autonomie
- Aventure
- Beauté
- Bienveillance
- Bonheur
- Bravoure
- Calme
- Camaraderie
- Candeur
- Caritatif
- Célébrité
- Certitude
- Chaleur
- Charme
- Chasteté
- Clarté
- Cohérence
- Compassion
- Compétence
- Compréhension
- Concentration
- Confiance en soi
- Conformité
- Confort
- Connexion
- Conscience
- Contentement
- Continuité
- Contribution
- Contrôle
- Conviction
- Convivialité
- Coopération
- Cordialité
- Courage
- Courtoisie
- Créativité
- Crédibilité
- Croissance
- Curiosité
- Découverte
- Déférence
- Défi
- Délectation
- Désir
- Détermination
- Devoir
- Dévotion
- Dextérité
- Dignité
- Diligence
- Discernement
- Discipline
- Discrétion
- Disponibilité
- Diversité



Check Point: Vos valeurs

- Domination
- Don
- Dynamisme
- Économe
- Éducation
- Efficacité
- Égalité
- Élégance
- Empathie
- Empressement
- Encouragement
- Endurance
- Énergie
- Engagement
- Entêtement
- Enthousiasme
- Équité
- Espérance
- Être le meilleur
- Euphorie
- Exactitude
- Excellence
- Expérience
- Expertise
- Exploration
- Expressivité
- Extase
- Extravagance
- Exubérance
- Famille
- Fascination
- Fermeté
- Férocité
- Fiabilité
- Fidélité
- Finesse
- Flexibilité
- Force
- Fraîcheur
- Franchise
- Frugalité
- Fun
- Furtif
- Gagner
- Gaieté
- Galanterie
- Générosité
- Grâce
- Gratitude
- Habileté
- Harmonie intérieure
- Héroïsme
- Honnêteté
- Immobilisme
- Importance
- Intelligence
- Intrépidité
- Jeunesse
- Joie
- Liberté
- L'indépendance financière
- Lucidité
- Maîtrise
- Obligation
- Ordre social
- Orientation
- Paix
- Partage
- Performance
- Plaisir
- Politesse
- Pouvoir social
- Prise de décision
- Profondeur
- Propreté
- Proximité
- Raffinement



Check Point: Vos valeurs

- Réciprocité
- Réflexion
- Relaxation
- Repos
- Résilience
- Respect
- Retenue
- Rêve
- Révérence
- Richesse
- Rigueur
- Sacré
- Sagesse
- Sang-froid
- Santé
- Satisfaction
- Sécurité
- Self-contrôle
- Sens de la vie
- Sensibilité
- Sentiment d'appartenance
- Sérénité
- Service
- Sexualité
- Silence
- Simplicité
- Sincérité
- Solidarité
- Solidité
- Solitude
- Soutien
- Spiritualité
- Spontanéité
- Stabilité
- Succès
- Suprématie
- Surprise
- Sympathie
- Synergie
- Tradition
- Tranquillité
- Transcendance
- Travail d'équipe
- Unité
- Utilité
- Valeur
- Variété
- Vérité
- Vie spirituelle
- Vigilance
- Vision
- Vitalité
- Vitesse
- Vivacité
- Volonté



L'assertivité sera votre meilleure alliée

Rechercher les consensus réalistes

En cas de désaccord, négocier/discuter sur la base de l'intérêt mutuel « entreprise » plutôt que sous la menace

Jouer cartes sur table

Négocier/ discuter sur la base d'objectifs précis et clairement affichés

Savoir affronter la situation conflictuelle

Se faire respecter soi et son périmètre

Être vrai :

être soi-même
Assumer ses émotions
Accepter les émotions des autres

Maîtriser son environnement

(Choisir un contexte favorable)

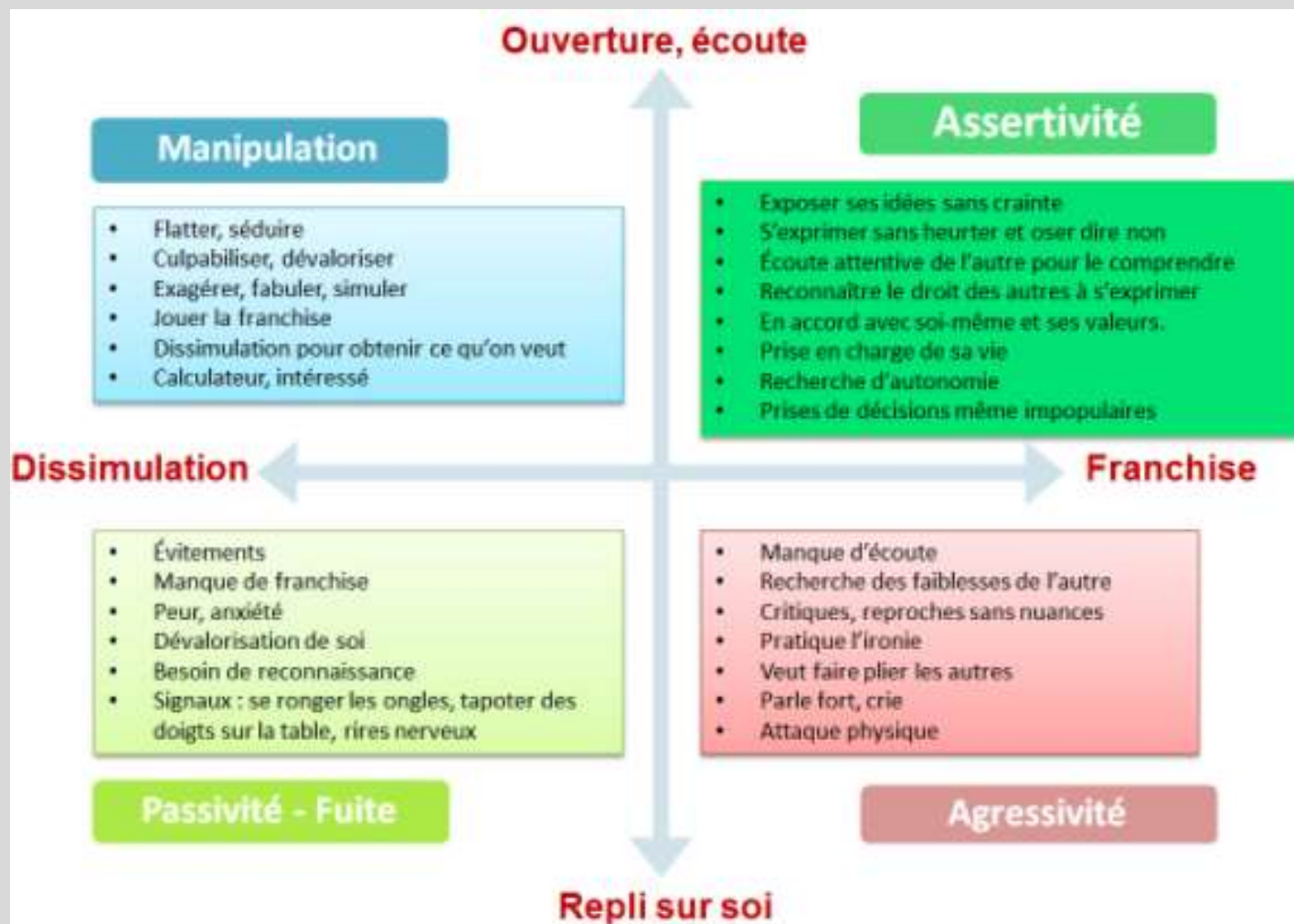
Entretenir avec les autres des rapports fondés sur la confiance

plutôt que sur la domination et le calcul

Être Assertif



L'assertivité sera votre meilleure alliée



Pratiquer l'écoute active sans modération

1. Ecouter très attentivement
2. Montrer que l'on écoute très attentivement
3. Se synchroniser
4. Essayer de percevoir le sens réel des propos
5. Ne pas hésiter à dire que l'on ne comprend pas
6. Reformuler
7. S'assurer que l'on a bien compris et que l'autre l'a perçu
8. Développer une relation sur des bases claires

Accorder sa confiance d'abord

Comment ?

Via une communication claire, transparente (inclus l'écoute active et les feedbacks)

Garder à l'esprit que « Fournir des résultats (attendus) » est ce qui vous permet de faire croire le plus rapidement et le plus solidement votre Capital Confiance !

Et l'essentiel, comme sur le plan Personnel, ce sont les ACTES QUI FONT LA CONFIANCE

ALIMENTER SON COMPTE CONFIANCE

1. Parler franc
2. Faire preuve de respect
3. Créer la transparence
4. Corriger ses erreurs
5. Se montrer loyal
6. Fournir des résultats
7. Chercher à s'améliorer
8. Affronter la réalité
9. Préciser les attentes mutuelles
10. Exiger des comptes
11. Commencer par écouter
12. Tenir ses engagements
13. Faire confiance (accorder sa confiance avec discernement)

Points de vigilances



Attention à ne pas vous sentir « sur-responsable » et à ne pas vous laisser enfermer dans certains types de rôles.



Points de vigilances

Avoir en tête les accords de Tolèques:

- Que ta parole soit impeccable
- Ne jamais faire de supposition
- Ne rien prendre personnellement
- Toujours faire de son mieux

Check Point: Vos impressions





CAMCoaching

04/05/2022

Communication & Posture

3/ Et vous?

Communiquer ça représente quoi pour vous?

La posture Managériale représente quoi pour vous?



DES QUESTIONS?

CAMCoaching