

Plan d'action pour une écoute efficace

Intention d'écoute

Classez ces intentions d'écoute dans l'ordre de vos points forts. 1 = Le plus fort 5 = Le plus faible

- _____ Se souvenir des détails
- _____ Saisir la vision globale
- _____ Évaluer le contenu
- _____ Déceler les indices subtils
- _____ Témoigner de l'empathie

Obstacles à l'écoute

Notez les stratégies que vous pouvez employer pour surmonter chaque obstacle à l'écoute.

Défi	Stratégie
Filtres mentaux	
Tâches multiples	
Élocution	
Surcharge d'informations	
Réaction inadéquate	

Attitudes d'écoute efficace

Notez comment vous pouvez vous exercer à chaque attitude d'écoute efficace.

- Clarifier son rôle _____
- Utiliser des indices non verbaux _____
- Savoir se taire _____
- Paraphraser et clarifier _____
- Synchroniser et mimer _____