

RESUME DU COURS ET PLAN D'ACTION PERSONNEL

COMMENT PROJETER UNE IMAGE DE SOI PLUS POSITIVE

1. Nos *pensées*, notre *gestuelle* et nos *paroles* s'**influencent** les unes les autres.
2. En utilisant un langage positif, on **incite** nos collaborateurs à faire de même. On donne le ton pour les équipes, les départements et les entreprises qu'on dirige.
3. CINQ PRINCIPES POUR PROJETER UNE IMAGE DE SOI POSITIVE :

No. 1: dire ce que vous **pouvez/allez** faire, pas ce que vous ne pouvez pas faire. Générez chez vous et chez les autres des attentes positives.

No. 2: vous créer une image de **fiabilité**. Le choix de vos mots peut indiquer que vous êtes le genre de personne qui fait ce qu'elle doit faire (par ex. préférez "je vais faire" à "je vais essayer de" ou "ce que je devrais faire"). Dès que possible, bannissez les déclarations ou promesses vagues.

No. 3: générer des **attentes** positives. Ne dites pas ce que vous croyez que l'autre veut entendre, ou ce que vous croyez pouvoir faire. Au contraire, générez des attentes que vous êtes susceptibles de dépasser.

No. 4: faire preuve d'**intégrité**. On est intègre à 100% ou on ne l'est pas du tout, et cela se traduit en paroles et en actes (par ex. évitez les expressions comme "je vais être honnête avec vous" ou "pour vous dire la vérité").

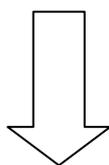
No. 5: identifier un point de **départ**. Choisissez une expression à bannir de votre vocabulaire.

EXERCICES EFFECTUES :

- **exercice 1** : les fiches sur lesquelles vous inscrivez le qualificatif correspondant au profil des personnes de votre équipe, ou le décalage entre l'image que vous avez de vous-même ou souhaitez faire passer et l'image reçue et ressentie par les personnes de votre équipe.
- **exercice 2** : « décrivez l'une de vos plus grandes réussites », ou les éléments les plus déterminants dans la projection d'une image de soi positive en situation de communication (vocabulaire, ton de votre voix, et gestuelle.
- **exercice 3** : « les phrases à connotation négative », ou comment remplacer les phrases « négatives » couramment prononcées par des équivalents « positifs », et comment, par conséquence, aider les autres à adopter une attitude positive ?
- **exercice 4** : les situations n°1, 2, 3 et 4, ou comment s'entraîner à tenir un discours positif, même en situation difficile

SUGGESTIONS POUR VOTRE PLAN D'ACTION PERSONNEL

- Réunissez votre équipe et demandez à un commercial de présenter son produit, un développeur de présenter une fonctionnalité, un chef de projet de présenter une réponse à expression de besoin. Demandez au reste de l'équipe de lister les mots et expressions « améliorables » de sa présentation.
- Demandez à chacune des personnes de votre équipe de choisir dans son vocabulaire quelques mots « à bannir » et leurs remplaçants positifs.
- Demander à votre équipe de toujours énoncer ce que l'on *peut faire*, et non ce que l'on *ne peut pas faire*.
- Un jour de « pot » ou de détente avec votre équipe, faites-leur pratiquer l'exercice n°1 (les fiches descriptives). Voyez aussi de quelle façon vous pouvez en faire partie, même en qualité de dirigeant.
- OU votre idée de Plan d'Action Personnel :** _____

**1. Je vais utiliser cette idée dans mon équipe / département / entreprise :**

A. (commencer) _____

B. (arrêter) _____

C. (continuer) _____

2. Je vais commencer le : _____ (précisez la date)**3. Les bénéfices attendus de cette action seront pour mon équipe / département / entreprise :**

A. Bénéfice non-financier : _____

B. Bénéfice en réduction de coûts : _____

C. Bénéfice en augmentation de Chiffre d'Affaires : _____