

## RESUME DU COURS ET PLAN D'ACTION PERSONNEL

### MOTIVER GRACE A LA COMMUNICATION POSITIVE

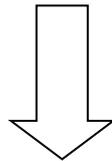
1. Les choses que vous pensez deviennent vos **convictions** et vos convictions finissent par influencer votre **comportement**.
2. Il est important pour les leaders de **recadrer** leurs pensées, ce qui implique de reformuler des remarques négatives de façon positive ou bienveillante. Les trois expressions qui peuvent nous aider à le faire sont: A. *Dans le passé*; B. *Jusqu'à maintenant*; C. *Pas encore*
3. Une des clés pour empêcher les autres de programmer des choses négatives dans notre esprit est de parfois rester **sourd** aux paroles négatives.
4. Une autre expression très efficace pour reformuler et reprogrammer les pensées négatives est: "Si vous le **dites**." Cela aide à mettre les remarques négatives ou exagérées en perspective.
5. Il est utile à certaines périodes de tenir un **journal** pour répertorier les phrases négatives qu'on se dit à soi-même et aux autres.
6. Les deux mots que les managers devraient éliminer de leur vocabulaire sont "**mais**" et "**pas** »
7. "**Hum**" et "**eh**" sont deux sons qui peuvent faire perdre en crédibilité ; les remplacer par des **pauses**, qui peuvent être "les outils les plus puissants et les plus efficaces" de la communication.
8. La communication non verbale constituerait **80 à 93** pour cent de tous nos échanges.
9. Les lettres J.V.M.S.U veulent dire **Je Veux Me Sentir Unique**. La mission d'un manager est d'avoir pour chacun de ses collaborateurs une parole qui le fasse se sentir unique chaque fois qu'il le croise.

### EXERCICES EFFECTUES

- **exercice 1** : identifier et agir sur les pensées négatives : s'écouter, surligner, stopper, remplacer, recadrer.
- **exercice 2** : apprendre à ne pas tenir compte des remarques négatives lors de la réalisation d'un projet ambitieux (« l'Histoire de la Grenouille »).
- **exercice 3** : agir et communiquer positivement sur les résistances au changement (« Apprendre, Désapprendre, et Réapprendre »)
- **exercice 4** : agir concrètement sur nos signaux non-verbaux pour que ceux-ci soient motivants et dynamisants pour notre équipe.

**SUGGESTIONS POUR VOTRE PLAN D'ACTION PERSONNEL**

- “Dans le passé”, “jusqu’à maintenant”, “pas encore” : revoyez avec certaines personnes de votre équipe qui ont actuellement un challenge ambitieux, les phrases ou pensées personnelles qui pourraient les démotiver. Discutez des moyens de “transformer” ces phrases pour les rendre positives.
- Dressez avec votre équipe la liste des mots négatifs et démotivants qui sont souvent utilisés dans le cadre des projets difficiles. Créez un challenge – concours, gages humoristiques, etc. – qui vont permettre à tous d’avoir de nouveaux mots à l’esprit dans les passes difficiles
- Quels projets ont été réalisés ou réussis cette année par votre équipe, alors que plusieurs personnes internes ou externes à l’entreprise avaient dit que ceux-ci étaient voués à l’échec ou présentaient des difficultés trop importantes ?
- 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 : \_\_\_\_\_