

communicateurs EFFICACES

Comment boucler une journée pénible

Il y a des journées où tout va mal ! Comment faire pour, le soir en rentrant, ne pas faire "profiter" tout votre entourage de votre mauvaise humeur ?

Utilisez un geste symbole

En quittant votre bureau, fermez-le à clé, faites-lui un gros baiser d'adieu, etc. Tout geste qui symbolise le fait d'enfermer, de quitter, de laisser vos soucis derrière vous est bon !

Créez une image mentale positive

Cela vous permet de couper le flux des pensées obsédantes de la journée.

Si vous le pouvez, fermez les yeux, sinon, tout en conduisant, pensez à des choses agréables, relaxantes pour vous.

Imaginez-vous en train de boire un whisky ; souvenez-vous de la joie de votre dernier dimanche où vous faisiez du vélo ; ou pensez tout simplement à ce qui vous relaxe le plus.

Dès que vos pensées s'échappent et repartent vers le travail, remettez-les doucement dans le droit chemin !

En arrivant chez vous, saluez tout le monde chaleureusement

Faites-le avec un grand sourire, puis disparaissez pendant 10 minutes. Prenez une douche. Mais, surtout, changez de vêtements. Tout en vous déshabillant, imaginez-vous que chaque vêtement est un bout de vos soucis que vous laissez derrière vous.

Si vous le pouvez, allez faire une ballade

Activez-vous physiquement, cela vous fera du bien. Occupez-vous de vos enfants ou de votre compagne, et là, la bonne humeur régnera.

Solutionnez un problème grâce à la méthode des 4 points

Par cette méthode, vous résoudrez vos problèmes plus rapidement et plus efficacement.

Utilisez la méthode des 4 points pour vous assurer que votre attitude vis-à-vis du problème est rationnelle et que votre solution est bien pensée :

1. Définissez le problème très clairement

Vous devez pouvoir l'écrire de façon très concise. Dites-le à haute voix. Souvenez-vous : ce qui se conçoit clairement, s'énonce clairement !

2. Partez à la recherche de l'information qui va vous aider à trouver la solution

Étudiez et faites des recherches d'idées nouvelles, sans oublier les expériences passées qui peuvent être très riches en enseignement.

3. Dormez sur votre problème

La nuit porte conseil ! Laissez votre subconscient travailler pour vous et vous aider à trouver une réponse.

4. Testez votre réponse

Parlez-en autour de vous et encouragez les autres à s'exprimer.

Lorsque vous travaillez en équipe, encouragez tous vos collaborateurs à avoir une attitude positive vis-à-vis d'un problème et à trouver la solution eux-mêmes. Pour cela, vous devez :

1. Ouvrir tout grand tous les canaux de la communication

Donnez à tout le monde la possibilité de s'exprimer. Partagez la recherche de solutions, mais aussi les résultats !

2. À part en temps de crise ou de problème vraiment urgent, **laissez-leur du temps pour développer une réponse** et suivre la méthode des 4 points pas à pas.

En règle générale, les idées créées sous pression sont moins bonnes que celles qu'on laisse "infuser comme du bon thé".

3. **Apaisez la peur du ratage !** Faites savoir qu'il est préférable d'essayer et de rater, que de ne rien faire du tout !

"Rire, c'est risquer de paraître idiot.

Pleurer, c'est risquer de paraître sentimental.

Tendre la main, c'est risquer de s'impliquer.

Exposer ses sentiments, c'est risquer d'être rejeté.

Faire part de vos rêves à la foule, c'est risquer de paraître ridicule.

Aimer, c'est risquer de ne pas être aimé en retour.

Aller de l'avant malgré les probabilités contraires, c'est risquer l'échec.

Mais il faut prendre des risques, car le plus grand danger dans la vie, c'est de ne rien risquer. Celui qui ne fait rien n'a rien. Il peut éviter de souffrir et de pleurer, mais il ne peut pas apprendre, sentir, changer, grandir ou aimer. Seul est libre celui qui prend des risques."

(Auteur inconnu)

Dans le prochain numéro, vous découvrirez :

– 6 conseils pour concilier votre vie privée et votre carrière

– Comment éviter d'être constamment dérangé

– Un truc simple et efficace en cas de trou de mémoire