

The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. A large, solid red speech bubble is centered on the page, pointing downwards. The text is white and centered within the bubble.

Les clés pour mieux
communiquer en entreprise

introduction

- le corps, par les cinq sens, permet de percevoir le monde qui nous entoure. Ils ont donc une incidence sur l'analyse des situations. Pour mieux comprendre ce qui se passe en nous, être en harmonie avec son corps et se ressourcer, il est donc important de savoir utiliser tous ces sens, et ce, en conscience pour permettre le bonheur au travail mais aussi l'harmonie dans le couple.
- Performance pour l'un et relation durable pour l'autre ;-)

Les differences homme- femmes

- Les hommes et les femmes sont toujours aussi différents qu'ils l'étaient.
- «Il se trouve que **l'ocytocine**, l'hormone qui diminue le stress chez **les femmes**, n'est généralement pas stimulée dans le milieu de travail, qui favorise plutôt la production de testostérone, qui a à voir avec la résolution de problèmes, les urgences et les sacrifices. Des activités qui sont typiquement masculines, par tradition.

Ex : yoga, sophrologie, danse, massage, relations amicales.

- C'est bénéfique pour **les hommes** parce que **la testostérone** fait baisser leur niveau de stress. Les femmes doivent avoir un milieu plus épanouissant, soutenant et aimant pour stimuler l'ocytocine et faire baisser leur niveau de stress.»

Ex : sport, repas équilibré et de qualité (œufs, poisson, viande, fruits et légumes), éviter l'alcool, bon sommeil.

La communication non violente

- **Qu'est-ce que la communication non-violente ?**
- Elle consiste à s'exprimer en fonction de soi et non pas de l'autre, en utilisant le **Je** plutôt que le **Tu**. Elle permet de partir d'un constat personnel, moins agressif envers son interlocuteur. Puisque le ressenti peut différer d'un individu à l'autre, il permet de laisser la porte ouverte à une autre

Ex :

- En entreprise : tu n'as pas l'air motivé en ce moment. Mais plutôt : j'ai l'impression que tu es moins motivé en ce moment.
- En couple : tu fais n'importe quoi ! Mais plutôt : j'apprécie quand tu essayes de m'aider mais je préfère mon mode de rangement.

Pratiquer l'écoute active

- Bien communiquer est impossible si l'écoute active ne vient pas en réciprocité. Elle consiste, comme son nom l'indique, à écouter l'autre et à lui montrer qu'on désire le comprendre. Une attention véritable est portée envers son interlocuteur, ce qui crée un cercle vertueux et un bon climat de communication en entreprise.
- L'écoute active nécessite d'être dans de bonnes conditions pour entendre ce qu'on a à vous dire. Il ne suffit pas de prêter une oreille discrète, mais bien d'être dans une démarche proactive pour correctement assimiler ce que l'on vous raconte.

Ex :

- **En entreprise comme en couple** : en établissant un contact visuel avec votre interlocuteur, en adoptant une posture ouverte, en utilisant une gestuelle adéquate, ou encore en n'interrompant pas la personne qui parle.

Prevenir les conflits

- Pour favoriser une bonne communication dans son équipe, un climat bienveillant, sain et convivial doit être créé. Laisser la porte de son bureau toujours ouverte, ou insister sur le fait que son bureau en open space est « virtuellement » ouvert, permet d'installer un tel climat. Et peut donc favoriser le dialogue.
- Une bonne équipe qui s'entend bien aura plus de chance de bien communiquer. Créer un bon esprit d'équipe favorise l'entente générale dans laquelle chacun a la possibilité de nouer des relations avec les autres. N'hésitez pas à instaurer des rituels, café, déjeuners, ou tout autre moment de convivialité pour favoriser ce sentiment.
- Le changement de posture du manager à son importance pour faire avancer une situation bloquée, notamment grâce aux techniques d'adhésion. Elle consiste à essayer de convaincre non pas en argumentant, mais en demandant à l'autre ce qui peut le faire changer d'avis. Cette posture, qui consiste à écouter sans oublier ses objectifs, permet de sortir du conflit en recherchant ensemble des solutions.



En couple ;-)

- «Pour améliorer la communication entre les hommes et les femmes, il faut que les femmes apprennent à parler avec les hommes et que les hommes apprennent à les écouter.»
- « Les femmes et les hommes doivent s'ajuster. «Nous avons tous les mêmes besoins d'être aimés et encouragés. Nous voulons nous sentir égaux et respectés. Mais notre façon de communiquer ces besoins à notre partenaire doit être faite de manière différente. « Prendre une femme dans ses bras , par exemple, fait monter son taux d'ocytocine.»

L'harmonie

- **En entreprise** : Et si, plus que le **bonheur au travail**, le but ultime de l'entrepreneur était l'harmonie en entreprise ? Accord, union, communion, osmose, alignement, équilibre... Le concept d'harmonie implique la **recherche d'une ligne émotionnelle stable** en soi-même, avec les autres et l'environnement. Plus épanouies, les individualités (« je ») s'engagent alors plus facilement au service du collectif (le « nous »).
- **En couple** : L'harmonie dans une relation est comme **une danse dans laquelle personne ne rate le rythme**. Il y a de l'équilibre, de l'harmonie et la musique de la satisfaction se fait entendre en fond sonore dans ce voyage partagé à deux.²

conclusion

- Le corps est le réceptacle des émotions. Ce sont les réactions physiologiques qui vont indiquer l'émotion ressentie. Ainsi, les émotions influent sur le corps, qui influe sur les pensées. Les pensées, à leur tour, vont influencer le corps, ce qui va rejaillir sur les émotions.
- Il est donc primordiale de prendre en considération tous ces paramètres aussi bien en entreprise qu'en couple afin d'instaurer un climat bienveillant et sécuritaire.
- Tout ceci s'exerce et s'entraîne, ce n'est pas inné. Mais un bon travail d'équipe vous assurera au long terme une envie réelle d'investissement de la part de vos collaborateurs mais aussi de vos conjoints respectifs.
 - pérenniser votre entreprise pour l'un
 - vivre heureux et épanoui dans votre couple pour l'autre