



Améliorez vos relations grâce à une meilleure écoute

Pour améliorer vos capacités à écouter, essayez ces techniques :

- Supprimez les distractions qui pourraient vous empêcher d'accorder à quelqu'un toute votre attention. À moins que vous n'attendiez des nouvelles, ignorez les appels entrants, les messages ou les courriels.
- Évitez d'interrompre, aussi tentant que cela puisse être.
- Regardez la personne dans les yeux pour lui montrer que vous lui accordez votre attention.
- Répétez, avec vos propres mots, ce que vous avez entendu pour vous assurer d'avoir bien compris.
- Posez des questions pour indiquer que vous réfléchissez attentivement ce qui a été dit.

VOTRE ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

ORGANISEZ UNE RENCONTRE

Organisez une réunion avec les membres les plus proches de votre réseau de soutien, ainsi que les personnes que vous aimeriez inviter à le rejoindre.

Optimisé par

navigate^o

Cette lettre d'information/affiche est fournie à titre informatif uniquement et les renseignements qu'elle contient ne doivent en aucun cas être considérés comme des avis médicaux, des diagnostics ou des recommandations de traitement.



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting