

# COMMUNICATION ET ÉNERGIE

## INTRODUCTION

Pour connaître et utiliser les mécanismes de récupération d'énergie, je vous propose d'utiliser une grille de positionnement

Vous pourrez ainsi mieux vous connaître et mieux communiquer avec les autres

Chacun pourra se positionner et réfléchir à comment il communique et avec qui

Voici les 4 types de récupération d'énergie proposés

### 1/ Les INTIMIDATEURS :

Personnes qui récupèrent de l'énergie principalement en agressant les autres

Les agressions peuvent être aussi bien verbales que psychologiques

### 2/ Les PLAINTIFS :

Personnes qui récupèrent de l'énergie principalement en se plaignant auprès des autres

Les plaintes peuvent être de toute nature et l'objectif est de trouver une personne compréhensive et compatissante

### 3/ Les INDIFFÉRENTS :

Personnes qui récupèrent de l'énergie principalement en s'isolant psychologiquement ou verbalement

L'indifférence est une capacité à ne pas s'impliquer et ne pas se positionner à être plutôt observateur qu'acteur

#### 4/ Les INTERROGATIFS :

Personnes qui recuperent de l energie principalement en interrogeant et en posant beaucoup de questions a son interlocuteur

L interrogatif pose des questions de toute nature pour se regenerer

#### COMMENT SE POSITIONNER

Comment garder mon energie et me proteger ?

Comment je recupere de l energie chez les autres ?

Vous pouvez vous observer pour valider vos mecanismes de recuperation d energie

Comment ces 4 types de recuperation d energie resonnent pour moi ?

L objectif de cette introspection est de definir quels sont les 2 types de recuperation d energie predominant chez moi ?

1 / Quel est mon positionnement communicatif en confiance ?

Je suis ...

2/ Quel est mon positionnement communicatif en stress ?

Je suis ...

Cette introspection est aussi un moyen de comprendre comment je communique avec les autres personnes

#### QUAND SE POSITIONNER

Vous pouvez vous positionner en vous observant dans vos relations interpersonnelles au quotidien

## QUELS SONT LES BENEFICES DE CETTE PRISE DE CONSCIENCE

Mieux se connaître

Mieux comprendre les autres

Etre attentif a mes relations personnelles et professionnelles

## EN CONCLUSION

J' espère que cette prise de conscience vous permettra de comprendre comment l energie degagée est importante

dans les relations humaines