

Autoévaluation

Avez-vous une écoute trampoline?

Répondez à ces questions en pensant à la plus récente discussion où un employé ou collègue a sollicité votre aide pour une question complexe ou un sujet émotif.

À cette occasion, j'ai...

Libéré mon esprit des distractions (pas de téléphone ni d'ordinateur dans mon champ de vision, pas de « to-do list » dans ma tête non plus)?

Regardé l'autre dans les yeux?

Tenu la discussion dans un lieu où un sujet complexe ou émotif peut être discuté?

Reformulé les principales idées ou demandé des clarifications afin de m'assurer de bien comprendre?

Posé quelques questions pertinentes pour pousser sa réflexion, non pas pour faire bifurquer la conversation?

Écouté sans être en train de préparer ma réponse ou mon argument?

Laissé l'autre s'exprimer à son rythme, sans terminer ses phrases à sa place?

Prêté attention au langage non-verbal de l'autre (expressions faciales, posture, respiration) pour écouter autant avec les yeux qu'avec les oreilles?

Nommé les émotions vécues par l'autre, sans porter de jugement?

Réussi à ne pas détourner le sujet de conversation sur une situation qui me concerne?

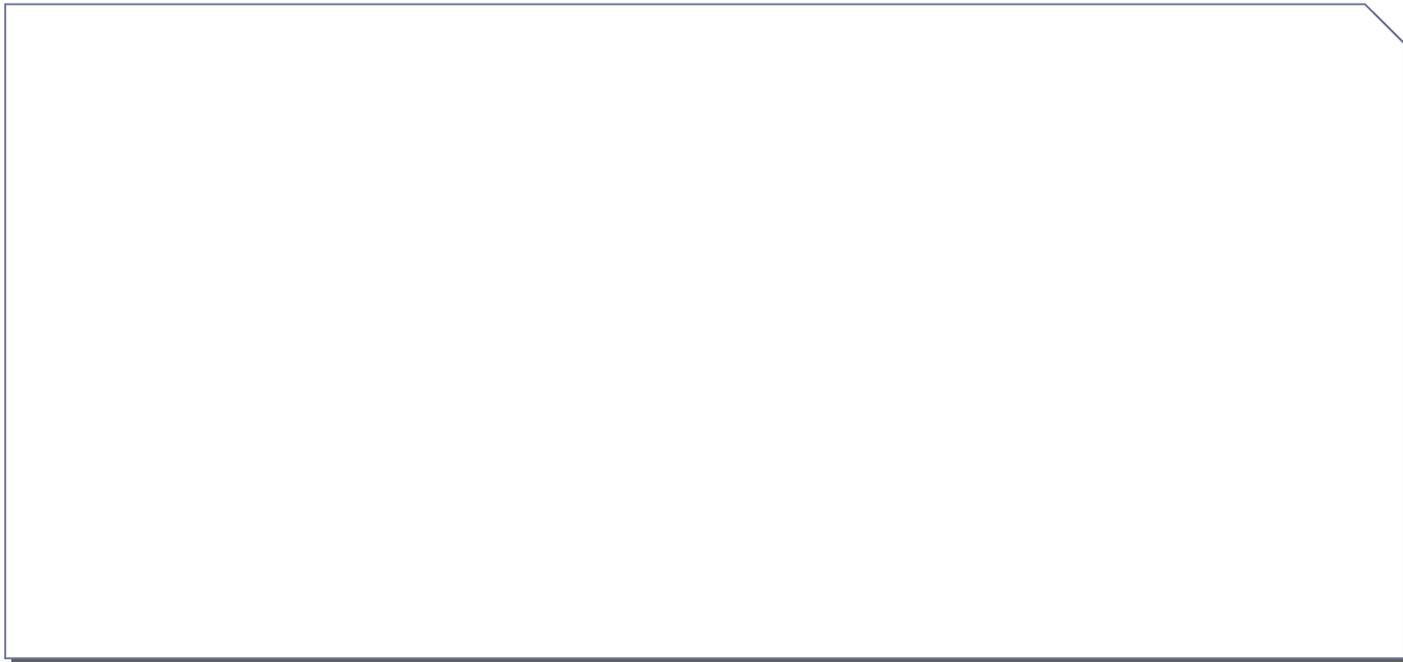
Présenté des idées ou des points de vue différents, sans nécessairement être en mode solution?

Écouté avec l'intention d'aider l'autre personne et non de faire valoir mon point?

Pas du tout Un peu Assez Beaucoup

Bilan

Quels sont les comportements que je fais déjà bien et que je dois continuer à faire?



Quels sont les comportements que je pourrais faire mieux ou plus souvent?

