

Améliorer son écoute

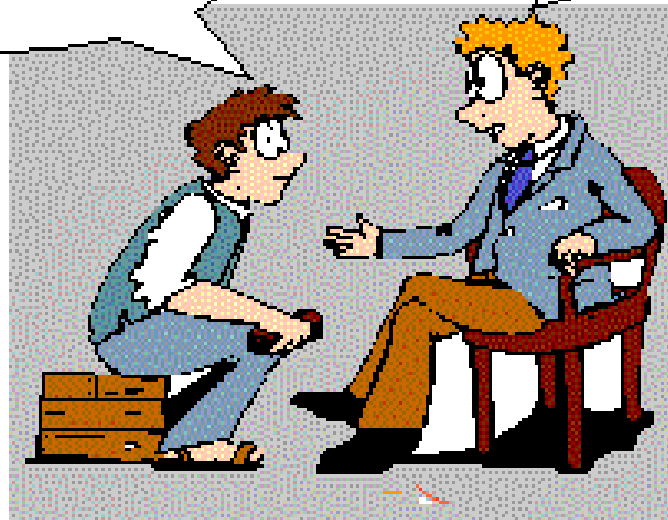


Qualité de l'écoute



Pourquoi avons-nous deux oreilles et une seule bouche ?

Parce qu'il est écrit que nous devons écouter deux fois plus que nous devons parler.



Des facteurs qui influencent l'écoute



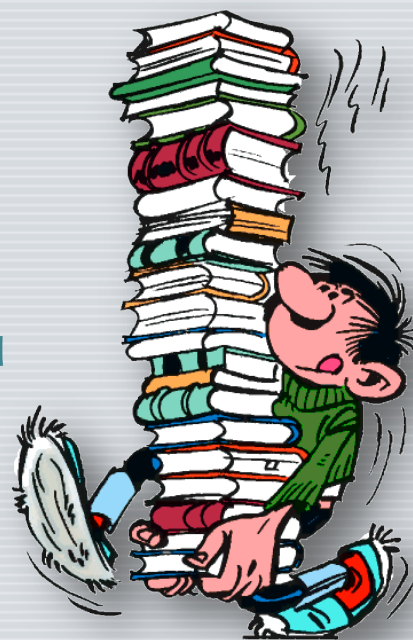
Par exemple:

- Ta situation sociale (patron, employé, élève...)
- Ton âge
- Ta condition physique: si tu es malade, fatigué, endormi...
- L'aspect physique de la personne qui te parle
- Ton état psychologique ou émotif: fermeture d'esprit, manque de concentration, tristesse, colère, etc.
- Tes préjugés ou ceux des autres
- Le sujet présenté et tes champs d'intérêt

Se préparer mentalement à écouter



- Révise tes notes précédentes avant le cours
- Fais une lecture en lien avec la matière
- Reparle de la matière avec une personne que tu apprécies, en dehors des heures de cours



Se préparer physiquement à écouter



- Assieds-toi le plus près possible de l'enseignant
- Regarde l'enseignant lorsqu'il parle
- Évite de boire de l'alcool ou des boissons énergisantes, de consommer des drogues et de manger trop lourdement avant le cours



Faire de l'écoute active



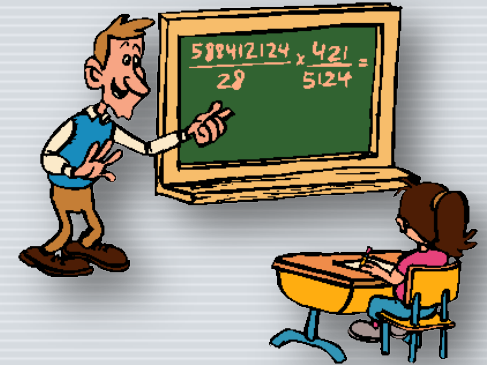
- Place toute ta concentration sur ce que dit l'enseignant
- Associe la matière avec tes propres connaissances (ça me fait penser à ...)
- Donne-toi comme but de retenir l'essentiel
- Prends quelques notes
- Écris tes questions pour les poser plus tard



Lorsque c'est TOI qui communique



- Regarde la personne qui parle
- Exprime tes idées et opinions clairement
- Pose des questions pour éclaircir ce que tu ne saisis pas bien
- Participe activement au cours en t'impliquant



En résumé...



- Ouvre ton esprit au sujet qui est abordé
- Mets tes préjugés de côté
- Pose des questions à l'enseignant
- Choisis une bonne place en classe
- Aménage adéquatement ton espace de travail



Bonne écoute!!!



Questions ?

Commentaires?

