

L'écoute active

C'est une compétence fondamentale dans la vie.

Stratégie :

1. Être calme et attentif
2. Regarder la personne qui parle
3. Réfléchir et essayer de comprendre ce qui est dit
4. Montrer son intérêt : hochement de tête, sourire
5. Ne pas interrompre l'orateur