

# VIDÉO 4 : à retenir

## Objectif vidéo :

### **S'ouvrir aux autres pour devenir un meilleur communicant**

- **Selon Dale Carnegie, l'écoute est plus importante que la parole pour être bon en communication :**

Il faut pour cela avoir l'état d'esprit de s'intéresser aux autres. De mieux les comprendre, de les féliciter, de les motiver, de les remercier... car chaque individu a un besoin fondamental et génétique d'attention. En comblant ce besoin, vous serez alors perçu comme un ami ou quelqu'un de confiance.

- **Pour bien écouter les autres :**

Tu dois à la fois focaliser ton attention tout entière sur ce qu'ils disent mais aussi bien positionner ton corps. Ouvre ton cœur et tes organes à la personne. Établis un bon eyes-contact, et effectue régulièrement des hochements de tête.

- **Les neurones miroirs permettent de mieux comprendre :**

En effet, ces neurones situés principalement dans le cortex limbique du cerveau nous permettent d'adopter le même comportement physique et psychologique que notre interlocuteur. C'est un bon moyen de connecter avec lui et de pouvoir faire preuve d'empathie

## Exercice à faire :

**Pour tes 3 prochaines conversations avec tes proches (physique ou SMS) je veux que tu ne parles que 20% du temps.**