

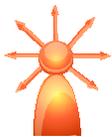
FOCUS – Confinement et Communication efficace

#1 – LES PAIRES DE DICHOTOMIES



Extraversion & Introversion

Attention et énergie



Extraverti (E)

E Focus monde extérieur, personnes, événements, actions, ...



Introverti (I)

I Focus monde intérieur, pensées, ...



Sensation & iNtuitiion

La prise de l'information



Sensation (S)

S focus sur le présent: événements actuels, faits



iNtuitiion (N)

N focus sur le futur: nouvelles opportunités et idées



Pensée (T) & Sentiment (F)

La prise de décisions



Pensée (T)

T décide objectivement, utilisant la logique

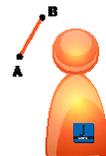


Feeling (F)

F décide subjectivement, utilisant les valeurs



Jugement & Perception



Jugement

Agit selon un plan, consistant



Perception

Agit selon une situation, flexible



#2 – UTILISEZ LES PREFERENCES



La personne qui préfère



- Répond souvent aux questions immédiatement. Elle pense en parlant.
- Plus bavarde, énergétique ; enthousiaste et parfois apparemment plus superficielle.
- Préfère souvent l'action à la réflexion.
- Peut interrompre, couper la parole.

- Aime souvent explorer un grand nombre de sujets.

La personne qui préfère



- A besoin de temps pour construire son discours avant de parler (n'aime pas être « sous les projecteurs »)
- Réfléchit et pense avant d'agir ou de parler.
- A besoin de vous connaître avant de se livrer
- Préfère souvent attendre de voir ce qui est dit avant de s'exprimer.
- Préfère explorer un nombre plus limité de thèmes et de manière plus approfondie.

Pour aider la personne



- Si vous pouvez, organisez des réunions en face-à-face. Sinon, utilisez votre téléphone.
- Laissez du temps durant la réunion pour la discussion, les questions, l'exploration.
- Préparez-vous à des discussions couvrant un grand éventail de sujets.
- Laissez les extravertis penser à voix haute ; développant leurs idées tout en parlant.
- Attendez-vous à ce que les extravertis prennent, ou s'attendent à prendre, des actions immédiates.

Pour aider la personne



- Fournir un ordre du jour et tout support écrit suffisamment à l'avance

- Eviter de passer d'un sujet à l'autre, et approfondissez la discussion, si besoin, avant de passer au sujet suivant.
- Inviter subtilement la contribution de ceux qui ne participent pas activement après avoir donné leur point de vue.
- Si un sujet non prévu doit être abordé, laissez-leur le temps de la réflexion avant d'en discuter, pour leur permettre de donner leur contribution.
- Après la réunion, documenter les points clés et les décisions prises lors de la réunion.

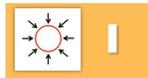
#3-ATTITUDES CONCERNANT LE CONFINEMENT



Extraversion

Durant vos pauses ...

- Call vidéo avec vos amis
- Groupes « Happy Hours » sur Zoom
- Conference call lors de marches (exercice)
- Volontariat pour aider les autres



Introversion

- Éviter les call vidéo si non nécessaire et passer à l'audio
- Connecter en 1;1 avec vos amis
- Planifier des moments pour vous ressourcer



Jugement

- Collez à votre nouveau planning : quand vous faites une pause, mangez, faites de l'exercice...
- Prenez vos pauses intégralement, et terminez à l'heure dite
- Prenez le contrôle de ce que vous POUVEZ contrôler
- Planifier du temps avec vos proches et planifier du BON TEMPS



Perception

- Tirez le meilleur parti de vos bouffées d'inspiration et faites un grand sprint concentré !
- Au lieu d'un horaire figé, donnez-vous des tâches à terminer avant de pouvoir faire une pause.
- Supprimez tout ce que vous pourriez faire pendant la procrastination et notamment toutes les notifications

Ohm lib

Pour aller plus loin ?

Xavier Clerfeuille
+33 6 74 89 58 37

@ xceh_clerfeuille@yahoo.fr

www.linkedin.com/in/xavierclerfeuille/



Focus

QUICK REFERENCE



Communication et Confinement

Optimiser sa communication en confinement

Ohm lib

