*Thomas PEUGNET*

*2024*

*Communication*

Organnisation et développement personnel

Table des matières

[Communication 1](#_Toc83368491)

[Le langage verbal 1](#_Toc83368492)

[Le langage para-verbal 1](#_Toc83368493)

[Le langage non-verbal 1](#_Toc83368494)

[Hierarchie des besoins 1](#_Toc83368495)

# Communication

## Le langage verbal

7% de la communication.

Structuration du langage 🡪 Structuration de la pensée

Sinon, formation d’une phrase dans une langue, Sujet Verbe Objet pour le FR, sinon SOV pour le japonnais ou le corréen.

## Le langage para-verbal

38% de la communication.

Représenté par le cœur.

## Le langage non-verbal

55% de la communication.

Représenté par le corps : Les gestes, le regard, expressions faciales, la posture.

## Hierarchie des besoins

Pyramide de Maslow

Besoins phisiologiques

* Boire
* Manger
* Dormir
* Sexe

Besoins de sécurité

* Capacité à faire confiance
* Êtres dans une situation de sécurité chez soi

Besoin d’appartenance

* Se sentir aimé par autrui
* Être écouté, Être compris
* Besoin de l’estime des autres
* Appartenance à un groupe, reconnaissance dans ce groupe
* Statut au sein du groupe

Besoin d’estime

*Sous le regard des autres, Todorov*

* Besoin de se savoir utile
* Être reconnu en tant que personne, savoir qu’on a de la valeur

Besoin d’accomplissement

* Atteindre ses objectifs
* Satisfaire sa curiosité
* Développer ses propres valeurs

Il existe trois types de peurs :

* Peur d’être ignoré, d’être sans valeur.
  + *Image de soi*
  + **CONTACT**
* Peur d’être embarassé, de ne pas être à la hauteur.
  + *Confiance en soi*
  + **MAITRISE**
* Peur d’être rejeté, de ne pas être aimé.
  + *Amour de soi*
  + **OUVERTURE**

(On commence souvent par ne pas être aimé, puis par être rejeté.)

## Objectifs

**Objection :** Action que l’on souhaite atteindre. Cela nous donne un but/sens, de la motivation, de la sécurité, ainsi qu’un sentiment d’accomplissement.

Les objectifs donnent une direction et une mesure de ce qu’est l’echec et le succès, ceci au sein de notre vie.

Sinon, notre vie n’est que constat. Un objectif peut être comparé à un projet.

**S M A R T**:

Spécifique

Mesurable

Atteignable : Tout le monde peut techniquement atteindre (Evrest).

Réalisable : Tout le monde ne peut pas le faire (Nous ne sommes pas tous alpinistes).

Temporel

**Ce que doit contenir un objectif :**

État désiré.

Crière de réussite. Qui va nous montrer ce que l’on a réussi.

Un objectif peut être décomposé en plusieurs sous objectifs.

Moyen : Matériel, Argent, Temps à y consacrer, Adjuvant, Difficultés envisagées.

Bénéfices.

## Buts & Objectifs, Satisfaction des besoins

Les buts de l’apprentissage :

* Intrinsèques : Besoin d’apprentissage, plaisir d’apprendre, curiosité.
* Extrinsèques : Performance, reconnaisance des autres.

## Analyse transactionnelle

Les 3 états du moi

* Parent -

**Parent Normatif :**  Fonction : Protection et transmission de valeurs

**Parent Nourricier :**  Fonction : Permission et encouragement

* Adulte -
* Enfant -

**Enfant adapté rebelle :** Fonction : opoosition au régime

**Enfant adapté soumis :** Fonction : adaptation à l’environnement

**Enfant libre :** Fonction : Expression des besoins et des émotions de base