**Travail d’analyse personnelle**

Travail pratique #1

présenté à Marie-Claude Tremblay

par

Mathieu Nadeau

Communication et interrelation en entreprise

350-503-MT

Cégep de Matane

Le 19 septembre 2017

Automne 2017

## Forces et faiblesses en communication

Pour débuter avec mes forces dans le domaine de la communication interpersonnelle, je dirais que je suis bon du côté écoute de la communication. Lorsque j’ai une conversation avec quelqu’un, je suis capable de l’écouter attentivement et de bien réagir à ce que la personne est en train de me dire. Aussi, lorsque c’est un peu moins une conversation, mais plus quelqu’un qui me donne des consignes pour ce que je dois faire, je suis en mesure de poser les bonnes questions pour être certain d’effectuer la tâche demandée avec succès. De plus, lorsque c’est moi qui doit donner du travail ou une tâche en particulier à quelqu’un, je suis précis dans ce que j’attends de cette personne et je lui explique clairement ce qui doit être fait.

Pour ce qui est de ce que j’aurais à améliorer en communication, c’est surtout au niveau des présentations de groupe et la résolution de conflits avec mes collègues de travail. Lorsque vient le temps pour moi de parler devant un petit, moyen ou grand groupe, je deviens stressé et j’ai un peu de difficulté à m’exprimer. Par contre, je sais que j’ai fait beaucoup de progrès ces dernières années dans ce domaine, car auparavant c’était un plus gros problème pour moi. Ensuite, pour ce qui est de résoudre des conflits avec mes pairs, j’ai de la difficulté à aborder mes collègues pour leurs dire qu’il ne font pas tel ou tel chose de la bonne manière, car j’ai peur des conséquences que cela pourrait entraîner sur ma relation avec cette personne.

## Objectifs

Mes objectifs durant la session seront simples. Premièrement, pour ce qui est de ma difficulté à m’exprimer devant un groupe, je vais continuer de pratiquer les trucs que je m’étais déjà donné auparavant. Par exemple, lorsque vient le temps de parler devant un publique, je reste calme et je fais comme si j’étais dans une conversation avec une seule personne. Je parle à tout le monde, mais je me concentre sur une seule personne, comme si c’était la seule personne à qui je m’adressais. Ensuite, mon objectif pour ma difficulté à exprimer mon désaccord, durant les travaux d’équipe cette session-ci, lorsque quelqu’un ne fera pas quelque chose de la bonne manière, je vais essayer d’aller lui en parler, tout en restant respectueux bien sûr. Pour ce faire, je vais