

Pour les femmes...

Égale
ACTION
ÉGALITÉ PAR L'ACTIVITÉ SPORTIVE



9

QUELQUES PISTES POUR DES COMMUNICATIONS EFFICACES

PAR OÙ COMMENCER ?

- **BIEN SE PRÉSENTER.** Avez-vous déjà assisté à une réunion où l'on vous a demandé de vous présenter? Comment vous êtes vous sentie ?
- La présentation c'est une habileté qui s'entraîne et que l'on peut améliorer.
- Se présenter, c'est l'occasion de faire bonne impression, de communiquer des renseignements sur vous-même ou sur votre organisation.
- Ne prenez pas plus de 10 secondes pour vous présenter et dites quatre (4) choses à votre sujet : nom, organisation, rôle + un détail sur vous-même, votre emploi ou votre organisme.
- Vous devez faire du réseautage ou présenter un résumé de vos réalisations lors d'une réunion? Vous devrez alors utiliser la **PRÉSENTATION «ÉCLAIR»**.
- La présentation «éclair» est un bon outil de marketing qui établit votre crédibilité et votre confiance.
- On peut se servir de la présentation «éclair» pour mettre en évidence une organisation, un programme particulier ou une personne devant un public particulier.
- La présentation «éclair» est un message convaincant de 30 secondes qui communiquera l'essentiel de vos valeurs en quelques phrases courtes.

QUEL LANGAGE UTILISÉ ?

- Votre style de langage est influencé par différents facteurs : votre culture, votre religion, votre instruction, votre éducation et votre sexe.
- Sur ce dernier point, notre sexe influence non seulement notre façon de s'exprimer mais il a aussi des répercussions sur les messages que nous voulons transmettre.
- Les modèles de jeu contribuent à inculquer aux filles et aux garçons les rôles dévolus à leur sexe. En sport, les filles ont tendance à minimiser leurs compétences et réussites et insistent davantage sur la réussite de l'équipe. Le «**NOUS**» est utilisé plutôt que le «**JE**». Il faut les amener à se mettre en évidence et à accepter la notion du «**JE**».
- Ces modèles que nous apprenons quand nous sommes enfants nous suivent tout au long de notre vie adulte.

QUEL STYLE DE COMMUNICATION UTILISÉ ?

- Le meilleur style de langage dépend de la situation. Il faut donc être en mesure d'adapter son style et être consciente du pouvoir qu'il représente.
- Que vous utilisiez le style passif, affirmatif ou agressif, garder en tête qui perd et qui gagne (vous et/ou votre interlocuteur) pour chacun des styles.
- Une communication de style affirmatif vous apportera plus souvent une situation gagne/gagne.
- Petits trucs rapides pour une communication affirmative : décrivez la situation, dites ce que vous ressentez et déclarez vos besoins à la personne concernée.

Pour en savoir plus, renseignez-vous sur la formation « Leadership au féminin » et « Mentor Active » auprès d'Égale Action.

