

Jean-Philippe Vidal

CUPRINS

1. Întrebări și răspunsuri la interviuri de lucru

2. Întrebări și răspunsuri la interviuri de angajare

3. Întrebări și răspunsuri la interviuri de selecție

4. Întrebări și răspunsuri la interviuri de recunoaștere

5. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

6. Întrebări și răspunsuri la interviuri de promovare

7. Întrebări și răspunsuri la interviuri de cumpărare

8. Întrebări și răspunsuri la interviuri de vânzare

9. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare personală

10. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

11. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

12. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

13. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

14. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

15. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

16. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

17. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

18. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

19. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

20. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

21. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

22. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

23. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

24. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

25. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

26. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

27. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

28. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

29. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

30. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

31. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

32. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

33. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

34. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

35. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

36. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

37. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

38. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

39. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

40. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

41. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

42. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

43. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

44. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

45. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

46. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

47. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

48. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

49. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

50. Întrebări și răspunsuri la interviuri de dezvoltare profesională

# 50 DE EXERCITII PENTRU A-ȚI ÎMBUNĂTĂȚI ABILITĂȚILE DE COMUNICARE

**Jean-Philippe Vidal** este coach certificat, fiind specializat în diverse arii de dezvoltare personală. Este, de asemenea, vicepreședinte al Federației Franceze de Programare Neurolingvistică (NLP). Fondator al cabinetului EnVOLUTION, el este preocupat de coaching, consiliere și formare, pornind de la o abordare centrată pe eneagramă.

DIDACTICA PUBLISHING HOUSE

Original French Title: *50 exercices pour mieux communiquer avec les autres*  
© 2015, Groupe Eyrolles, Paris, France

© 2017, Didactica Publishing House  
Toate drepturile rezervate pentru limba română.  
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă fără acordul editurii.

Editor coordonator: Florentina Ion  
Traducător: Anca Măgurean  
Redactor: Crina Brăiloiu  
Corectori: Rodica Crețu, Gabriela Ilincioiu  
DTP: Teodor-Alexandru Pricop

Didactica Publishing House  
Bd. Splaiul Unirii nr. 16  
Clădirea Muntenia Business Center,  
etaj 3, Sector 4, București

Comenzi și informații:  
Telefon/Fax: +40-21-410.88.14; +40-21-410.88.10  
e-mail: office@edituradph.ro  
www.edituradph.ro

## CUPRINS

Introducere .....	6
-------------------	---

1. A fi prezent .....	11
-----------------------	----

Exercițiu 1: Sunteți mai degrabă extravertit sau introvertit? .....	11
Exercițiu 2: În căutarea echilibrului .....	14
Exercițiu 3: Respirați! .....	16
Exercițiu 4: Aveți încredere în dumneavoastră! .....	17
Exercițiu 5: Corpul are propriul său limbaj .....	19
Exercițiu 6: Acceptați-vă emoțiile! .....	20

2. Acceptarea diferențelor .....	23
----------------------------------	----

Exercițiu 7: Puncte de vedere diferite .....	23
Exercițiu 8: Pata magică .....	24
Exercițiu 9: Citirea gândurilor .....	26
Exercițiu 10: Care este instinctul dumneavoastră prioritări? .....	28
Exercițiu 11: Atunci când instinctele prioritare sunt divergente .....	31

3. Exersarea clarității mesajului .....	35
---	----

Exercițiu 12: Generalizările .....	35
------------------------------------	----

Exercițiu 13: Omisiunile.....	40
Exercițiu 14: Distorsiunile .....	45
Exercițiu 15: Nu ezitați să îi puneți întrebări interlocutorului!.....	49
Exercițiu 16: Canalele de comunicare.....	53
Exercițiu 17: Alegeți canalul potrivit!.....	55
Exercițiu 18: Alegerea cuvintelor.....	57
 Exercițiu 19: Întâlnirea cu celălalt .....	63
Exercițiu 20: Distanța de confort.....	63
Exercițiu 21: Sincronizarea.....	64
Exercițiu 22: Sincronizați-vă respirația! .....	66
Exercițiu 23: Jucați-vă cu desincronizarea!.....	68
Exercițiu 24: Arta reformulării .....	69
Exercițiu 25: Practicați reformularea! .....	72
Exercițiu 26a: Identificați preferințele senzoriale în scris!.....	74
Exercițiu 26b: Identificați preferințele senzoriale în vorbire! .....	76
Exercițiu 27: Sincronizați-vă limbajul!.....	78
Exercițiu 28: Efectul de stil.....	79
Exercițiu 29: Scurtă compunere .....	80
Exercițiu 30: Ascultarea activă .....	81
Exercițiu 31: Limbajul ochilor.....	82
Exercițiu 32a: Formați-vă privirea!.....	86
Exercițiu 32b: Detectorul de minciuni.....	89
Exercițiu 33: Dintr-un alt unghi.....	91
Exercițiu 34: Mergeti până în miezul lucrurilor!.....	92
Exercițiu 35: Desenul ghidat .....	94

## 5. Interacțiunea.....

Exercițiu 36: Feedbackurile corecte .....	97
Exercițiu 37: Feedbackul, opinie sau sentiment .....	99
Exercițiu 38: Pozițiile de viață.....	103
Exercițiu 39: Triunghiul dramatic.....	105
Exercițiu 40: Scaunele muzicale .....	108
Exercițiu 41: Ce mesaje de constrângere transmiteți? .....	109
Exercițiu 42: Micile voci interioare .....	112
Exercițiu 43: Renunțați la mesajele de constrângere! .....	116
Exercițiu 44: Morcovul și bățul .....	120
Exercițiu 45: Sunt de acord, nu sunt de acord .....	121
 Exercițiu 46: Nu confundați evaluarea cu observația.....	124

## 6. Gestionarea conflictelor .....

Exercițiu 47: Exprimăți-vă sentimentele .....	127
Exercițiu 48: Exprimăți-vă nevoile .....	129
Exercițiu 49: Formulați o cerere .....	130
Exercițiu 50: Procesul complet al comunicării nonviolente.....	133
 Concluzii .....	135

## Concluzii .....

În final, amintim că comunicarea este o abilitate care poate fi dezvoltată și îmbunătățită prin practică și experiență. Este important să se mențină deschisă comunicarea și să se respecte principiile de comunicare nonviolentă. În următorii ani, sperăm că acest lucru va contribui la creșterea calității comunicării și la dezvoltarea unei relații mai bune între oameni.



## CAPITOLUL 1 A FI PREZENT

Pentru a comunica trebuie să fim cel puțin doi! Să începem prin a ne ocupa de primul interlocutor: chiar dumneavaoastră. Dacă nu sunteți prezent pentru celălalt (de exemplu, dacă vă gândiți la altceva în timp ce vorbiți sau ascultați), nu comunicați cu adevărat.

Exercițiile care urmează vă vor ajuta să fiți disponibili pentru comunicare, în momentul în care aceasta are loc.



### Exercițiul 1: Sunteți mai degrabă extravertit sau introvertit?

Dacă sunteți o persoană extravertită, acordați mai multă atenție lumii exterioare; dacă sunteți introvertit, vă preocupă mai mult lumea dumneavoastră interioară. Niciuna dintre aceste tendințe nu este bună sau rea pentru a comunica, dar excesul într-o direcție sau alta este nefast. Prea extravertit, nu îi veți mai lăsa loc interlocutorului, iar comunicarea se va transforma repede într-un monolog. Prea introvertit, nu vă veți apropiia de celălalt și veți rămâne în universul dumneavoastră interior. Atitudinea corectă constă aşadar în a căuta un echilibru între cele două, căci astfel veți comunica cel mai bine.

Pentru fiecare propoziție de mai jos, alegeti răspunsul care vi se potrivește. Oferiți-vă cadoul de a răspunde cât mai sincer posibil!

**1 Când stați la rând așteptând, obișnuiați mai degrabă:**

- A.** să începeți o conversație cu persoanele din jur.
- B.** să așteptați fără să spuneți nimic.

**2 Prietenii ar spune despre dumneavastră că sunteți:**

- A.** ușor abordabil.
- B.** mai degrabă rezervat.

**3 În mediul dumneavastră profesional, aveți tendință:**

- A.** să vă arătați sociabil cu colegii.
- B.** să rămâneți în colțul dumneavastră.

**4 Dacă telefonul sună:**

- A.** vă grăbiți să răspundeți.
- B.** sperați că va răspunde altcineva.

**5 La o petrecere organizată, încercați mai degrabă:**

- A.** să cunoașteți cât mai multe persoane noi.
- B.** să petreceți seara cu prietenii apropiati.

**6 Ideea de a face cunoștință cu un necunoscut:**

- A.** vă entuziasmează.
- B.** vă obosește.

**7 Vă considerați mai înzestrat pentru:**

- A.** a conduce o conversație.
- B.** a-i asculta pe ceilalți.

**8 Vă considerați o persoană:**

- A.** deschisă.
- B.** rezervată.

**9 Aveți tendință:**

- A.** să vorbiți atent.
- B.** să fiți atenți la ceilalți.

**10 Aveți mai mult obiceiul:**

- A.** să vă exprimați din prima punctul de vedere.
- B.** să ascultați ceea ce urmează să se spună.



**Analiza răspunsurilor**

Numărați câte răspunsuri A și câte răspunsuri B ați ales.

Care sunt cele mai numeroase? .....

**Dacă ați obținut mai multe răspunsuri A,** aveți într-adevăr tendința de a fi extravertit. Sunteți orientat mai mult spre „exterior”: vă extrageți energia și o lăsați să se exprime în lumea exterioară. Sunteți o persoană activă, sociabilă și cunoașteți multă lume. Expansiv, vă simțiți în largul dumneavastră alături de ceilalți.

**Dacă ați obținut mai multe răspunsuri B,** aveți probabil o tendință spre a fi introvertit. Sunteți orientat către „interior”: vă extrageți energia și o lăsați să se exprime în lumea dumneavoastră interioară. Vă place să reflectați, sunteți rezervat și aveți un număr restrâns de cunoștințe. Aveți o fire liniștită și vă simțiți în largul dumneavoastră în lumea ideilor.



## Exercițiu 2: În căutarea echilibrului

Scopul acestui exercițiu este să vă facă să deveniți conștient de modul în care este repartizată greutatea corpului dumneavoastră și de consecințele acestei poziționări asupra dorinței de a comunica.

**Așezați-vă pe marginea unui scaun și puneti-vă următoarele întrebări:**

1 Unde se situează tălpile față de centrul dumneavoastră gravitațional?

.....

2 Ce s-ar întâmpla dacă dintr-o dată scaunul ar dispărea?

.....

3 Ce formă ia spatele dumneavoastră?

.....

4 Spre ce se îndreaptă privirea dumneavastră?

.....

5 Imagineați-vă că ar trebui să comunicați în acest moment. Cum resimțiți această perspectivă?

.....

6 Instalați-vă mai confortabil pe scaun, astfel încât să țineți spatele drept. Imagineați-vă acum că trebuie să comunicați. Cum resimțiți această perspectivă?

.....

.....



### Variantă

Puteți încerca diverse posturi, cu sau fără scaun, și să constatați în ce măsură poziția adoptată vă face să fiți mai mult sau mai puțin prezent față de cei din jur: vă puteți simți mai mult sau mai puțin deschis sau disponibil față de celălalt ori, dimpotrivă, jenat sau apelcat asupra dumneavoastră însivă. Ideal ar fi un echilibru între a vă retrage și a vă implica, propice comunicării.



### Exercițiu 3: Respirațil

Pentru a comunica, este esențial să fiți disponibil pentru celălalt, dar și să fiți „prezent față de dumneavoastră”. Respirația vă poate ajuta, descoperiți-o pe cea care vi se potrivește cel mai bine.

**Instalați-vă într-un loc liniștit și fiți atent la respirația dumneavoastră.**

1 Este lentă sau rapidă? Respirați mai mult la nivelul cutiei toracice sau la nivelul abdomenului? Puteți pune o mână pe piept și o alta pe abdomen, pentru a simți felul în care se ridică acestea două.

.....  
.....

2 Respirați cu partea de sus a plămânilor, astfel încât pieptul dumneavoastră să aibă o amplitudine maximă și uitați-vă la cei din jur. Cum vă simțiți?

.....  
.....

3 Păstrați o respirație „înaltă”, dar mai puțin completă și mai accelerată. Cum vă face să vă simțiți acest lucru?

.....  
.....

4 Respirați acum cu abdomenul, astfel încât să simțiți mâna cum se ridică pe abdomen. Cum vă simțiți acum raportându-vă la lumea din jur?

.....  
.....

#### Comentariu



O respirație „înaltă”, cu abdomenul, ne face de obicei mai extravertită, mai activă față de lumea exterioară. Acest efect se accentuează și mai mult dacă respirația este scurtă.

O respirație „joasă”, cu abdomenul, ne ancorează în lumea noastră interioară. Ea ne pune mai mult în contact cu universul nostru interior și ne face mai introvertită.

În comunicarea cu ceilalți, veți putea de acum înainte să fiți atenți la felul în care respirați și să vă modificați respirația, pentru a măsura efectele asupra comunicării care are loc.



### Exercițiu 4: Aveți încredere în dumneavoastră!

Pentru a intra în comunicare cu celălalt, trebuie să aveți încredere în faptul că puteți fi acceptat aşa cum sunteți. Cu ajutorul acestui exercițiu veți putea detecta posibilele dificultăți în acceptarea ideii că sunteți o persoană demnă de interes, de iubire etc.