

Outil PNL 3 : Synchronisation

La synchronisation , l'harmonisation

Le rapport est la relation marquée par l'harmonie, la concordance et il permet d'établir un état de relations cordiales.

On peut essayer, afin de rendre la communication plus confortable et plus efficace, de modifier certains aspects de notre propre comportement pour nous harmoniser au comportement de notre interlocuteur.

La synchronisation est le processus qui permet d'établir et de maintenir le rapport en utilisant le comportement de l'autre. Se synchroniser c'est faire ce que l'autre fait et ainsi le rejoindre dans sa façon de communiquer.

La synchronisation repose en effet sur l'idée que les gens sont toujours en train de communiquer et le font de façon systématique. Tout ce que l'on peut observer, on peut le reproduire en ajustant son propre comportement verbal et non verbal pour aller dans la même direction que l'interlocuteur.


Maîtriser l'art de la synchronisation peut permettre d'établir une relation avec qui l'on veut.

Retrouvez nous gratuitement
sur www.qualinnov.eu

Synchronisations possibles :

- * La posture
- * La position de la tête et / ou des épaules
- * Les caractéristiques vocales (tonalité, volume , rythme, registre, timbre..)

Il faut aussi être **orienté vers l'autre** : placer son attention tout entière sur l'interlocuteur (ce que l'on voit, ce que l'on entend, ce que l'on sent, de son comportement externe et interne)

 à retenir

Le mieux est de rester naturel