

TABLE DES MATIÈRES

Comment commencer un sujet de conversation : Lancez un sujet de conversation

Comment être à l'aise en société ?

Comment être plus sociable?

Comment faire face aux critiques?

Comment arrêter de se sentir inférieur aux autres ?

Comment avoir des amis avec sa timidité ?

Comment s'affirmer dans un groupe que l'on connaît pas ?

Comment communiquer efficacement ?

Arrêter de Procrastiner

Besoin de reconnaissance : confiance en soi

Methode de gestion du stress

Hypersensibilité : comment avoir confiance en soi ?

100 affirmations positives : *Pour transformer votre vie*

45 pensées et citations sur la confiance en soi

Langage corporel : vos gestes parlent pour vous . (pnl) :
Programmation neuro-linguistique

3 exercices de PNL pour surmonter ses peurs

100 citations motivantes

clés de la confiance en soi : Se fixer des buts, des objectifs

Le moi futur : PNL : Programmation Neuro Linguistique

L'intention Positive

Biographie

COMMENT COMMENCER UN SUJET DE CONVERSATION?

Avoir confiance en soi

Patrice Josselin
Mon livre a été publié via www.bookelis.com

© 2018

COMMENT COMMENCER UN SUJET DE CONVERSATION

Lancer un sujet de conversation

Vous angoissez rien qu'à l'idée de prendre la parole et, pour vous, lancer un sujet de conversation est impensable?

Beaucoup de personnes sont dans le même cas que vous:

Avec quelques astuces, sachez que même une personne timide peut entamer un sujet de conversation sans problème.

Le premier contact

Apprendre à se connaître

Si vous souhaitez apprendre à connaître une personne connaître une personne ; Où tout simplement à briser un silence ;

Vous pouvez tout simplement commencer par vous présenter. Cette première approche permettra d'aborder un premier contact.

Présentez-vous avec votre nom et n'oubliez pas de le faire avec le sourire ;

Afin dont la personne d'en face de vous puisse se sentir en confiance et naturelle. Si ça se trouve, vous faites face à quelqu'un d'encore plus timide que vous

Le sujet de conversation en lui-même

Une fois que vous avez fait les présentations, pour ne pas laisser de blancs s'installer, vous pouvez vous appuyer sur le célèbre adage « parler de la pluie et du beau temps ». Pour cela, rien de plus simple, basez-vous sur le contexte dans lequel vous vous trouvez. Si vous êtes à une fête, vous pouvez par exemple lui demander « Comment est-ce que tu connais l'organisateur? ». Inspirez-- vous de ce qui se trouve autour de vous.

Misez sur les questions ouvertes

« Est-ce que tu passes une bonne soirée? » entraînera dans la plupart des cas une réponse fermée, c'est-à-dire un « oui » ou « non » qui pourra vite devenir gênant. Pour pas que cela n'arrive, vous pouvez poser des questions ouvertes. Vous pouvez par exemple demander: « À quelle genre de soirée aimes-tu aller ? », « Quels sont tes endroits favoris pour sortir le soir ? ». Bien entendu, les questions fermées ne sont pas à bannir mais il faudra alors relancer la personne. « Tu t'amuses ce soir ? » « Non. » « Pourquoi ? ».

Essayez de trouver un centre d'intérêts commun

Une fois les banalités dites et redites, vous pouvez essayer de trouver un sujet commun sur lequel vous êtes plus à l'aise pour discuter. Cela peut être aussi bien la dernière série que vous avez regardé ou bien une activité sportive activité sportive que vous pratiquez. Si vous sentez que la personne

s'intéresse à un des sujets dont vous parlez, continuez dans cette voie. Ne changez pas de sujets d'un coup, cela pourrait la perturber. Essayez de déceler ce qui est intéressant pour votre interlocuteur et ce qui ne l'est pas

Ne vous arrêtez pas sur un échec

Vous avez essayé d'entamer une conversation et la personne n'a pas été réceptive? Ne restez pas à ruminer sur cet échec. Certaines personnes ne sont tout simplement pas avenantes et cela n'a rien à voir avec vous. Plus, vous essayerez, plus vous allez être à l'aise dans l'art de commencer les conversations. Si vous n'arrivez pas à vous lancer, essayez de voir ça comme un jeu, chaque discussion entamée devient un nouvel entraînement pour vous et vous aide à lutter contre votre timidité.

Blog : reprendreconfiance.fr

COMMENT ÊTRE À L'AISE EN SOCIÉTÉ?

Il n'est pas toujours évident de se sentir bien en société, notamment lorsque vous n'avez aucune confiance en vous et que vous êtes éventuellement timide. Dans cet article, nous vous donnons quelques petits conseils pour vous sentir plus à l'aise avec les autres.

Gardez le contrôle

Afin d'être plus à l'aise en société, il est important que vous puissiez garder le contrôle sur la situation. En effet, essayez de présenter les gens aux autres par exemple. Cela vous donnera le sentiment de gérer les relations et d'être plus à l'aise avec les autres. Lors de réunions, n'hésitez pas à prendre les chapeaux, les manteaux, et pourquoi ne pas oser les convives à les inviter à se servir à manger. Vous serez ainsi au centre de toutes les attentions.

Ne soyez pas seul

Si vous êtes invité à une soirée, n'hésitez pas à y aller à deux. Cela vous permettra de vous sentir rassuré en étant avec quelqu'un dont vous êtes proche. Vous aurez ainsi l'occasion de présenter votre proche aux autres, et cela vous fera un sujet pour engager la conversation. Ainsi, vous serez plus à l'aise en société.

Osez !!

Lorsque vous rencontrez des personnes que vous ne connaissiez pas auparavant, cela signifie de nouvelles opportunités pour vous. Mettez-vous en tête que de nouvelles têtes peut vous apporter de nombreuses choses. En effet, soyez avenant envers les autres, vous pourriez éventuellement décrocher de belles opportunités.

Pensez à vous

Si vous partez dans l'optique de penser uniquement à vous, vous pourrez alors constater que vous serez bien plus à l'aise avec les autres. Certes, ce n'est pas idéal d'être égoïste, mais parfois cela peut être nécessaire. Cela va notamment vous permettre de ne pas vous focaliser sur l'opinion que les autres peuvent se faire de vous-même. Si vous ne prêtez pas attention à leur opinion, vous aurez alors un stress en moins. Il est très important que vous vous sentiez à l'aise en société, et vivez notamment pour vous.

Se focaliser sur l'opinion des autres, c'est vouloir impérativement leur plaire. Vous n'avez en aucun cas besoin de leur plaire. Votre seul objectif est que vous puissiez vous sentir plus à l'aise avec les autres, alors peu importe ce qu'ils peuvent penser de votre façon d'être, ce n'est pas grave. Restez toujours vous-même et vous serez alors plus à l'aise avec les autres

COMMENT ÊTRE PLUS SOCIABLE?

Être sociable est relativement important pour pouvoir se sentir non seulement bien dans sa peau, mais profiter de relations diverses qui vous permettent de vous enrichir. Ne pas être sociable peut également vous amener à vous isoler des autres, malheureusement. Certaines personnes sont plus sociables que d'autres certes et cela de manière totalement naturelle.

Cependant, sachez qu'il est tout à fait possible de faire des efforts et de mettre en place quelques astuces pour être plus sociable. Dans cet article, nous vous proposons notamment de découvrir comment il est possible d'être plus sociable.

Ne pas juger au premier regard

Il faut savoir que les personnes qui ne sont pas sociables ont généralement tendance à critiquer facilement les autres, et par conséquent à juger au premier regard. Ce n'est pas une bonne attitude à adopter pour être sociable.

Les antisociaux sont des personnes qui vont également se juger constamment eux-mêmes et juger les autres. Pour cela, vous devez tout d'abord travailler sur ce premier élément en essayant d'accepter la différence des personnes qui vous entourent et cela peu importe leurs qualités et leurs défauts. **Sachez que personne**

n'est parfait et que tout le monde a ses propres qualités et défauts

Il faut prendre en compte qu'une personne sociable va se focaliser uniquement sur les qualités des personnes qui se trouvent en face d'elle, tandis qu'une personne antisociale va se concentrer uniquement sur les défauts des autres. Tout d'abord, vous devez être capable de connaître vos propres qualités. **Pour cela, nous vous recommandons notamment de faire une liste de vos qualités intérieures et extérieures**, c'est-à-dire vos qualités intellectuelles et physiques.

Évitez également de dire que vous êtes une personne antisociale ou timide, car cela va renforcer l'idée que vous vous faites de vous-même. Sachez qu'avant de vouloir devenir sociable, vous devez tout d'abord avoir une bonne perception de vous-même.

Dans un second temps, il est aussi relativement important de vous mettre en tant que la nature humaine n'est pas parfaite et que certaines personnes peuvent être très agréables et vous apporter beaucoup de choses positives dans votre quotidien. En vous mettant cela en tête, vous aurez ainsi plus de facilités à rencontrer de nouvelles personnes, et plus envie de les découvrir également.

Dans un second temps, il est aussi relativement important de vous mettre en tant que la nature humaine n'est pas parfaite et que certaines personnes peuvent être très agréables et vous apporter beaucoup de choses positives dans votre quotidien. En vous mettant cela en tête, vous aurez ainsi plus de facilités à rencontrer de nouvelles personnes, et plus envie de les découvrir également.

Évitez de vous poser trop de questions

Si vous vous posez trop de questions lors de vos interactions avec les autres personnes, vous allez vous empêcher inconsciemment d'aller vers les autres. Certes cela peut être difficile au départ de ne pas se poser de questions, mais privilégiez plutôt une analyse de vos interactions avec les autres lorsque cela est terminé.

Nous vous recommandons notamment d'interagir avec les autres sans aucune question et de manière positive. N'ayez aucune crainte sur le fait que cette interaction puisse mal se dérouler, car vous ne pouvez pas également vous entendre avec tout le monde ou apprécier tout le monde.