

Philippe
Lebreton

50 EXERCICES POUR
DÉVELOPPER
SON INFLUENCE

●
EYROLLES

Exercice n°00 :

Ce livre est-il fait pour vous ?



Parmi les propositions ci-dessous, cochez celles qui vous correspondent.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Vous vous sentez transparent(e). | <input type="checkbox"/> Il ne vous viendrait pas à l'esprit de solliciter un coup de main pour installer une étagère dans la cuisine. |
| <input type="checkbox"/> Au travail vous aimeriez défendre vos dossiers avec davantage d'efficacité. | <input type="checkbox"/> Face à certaines personnes vous perdez tous vos moyens. |
| <input type="checkbox"/> Vous détestez l'idée de manipulation ou d'influence. | <input type="checkbox"/> Récemment on vous a vendu un robot épluche-carottes. Pourtant vous détestez les carottes. |
| <input type="checkbox"/> Avec vos enfants vous perdez vite votre sang-froid et vos arguments sur les sujets sensibles. | <input type="checkbox"/> Bénévole dans une association, vous peinez à mobiliser les bonnes volontés. |
| <input type="checkbox"/> Une promotion ? Scénario fiction. Surtout si vous ne la demandez pas... | <input type="checkbox"/> Votre fils de 16 ans fait des siennes. Vous allez devoir la jouer fine avec son directeur de collège. |

Moins de 2 réponses : ce livre ne vous concerne pas.

2 à 5 réponses : vous avez des compétences mais gagneriez à cultiver votre capacité d'influence et votre force de persuasion pour mener à bien tout ce qui vous tient à cœur.

6 à 10 réponses : ce livre est fait pour vous si vous considérez qu'être persuasif revient à manipuler les autres. Développer son influence c'est faire de vos interlocuteurs des alliés pour la réussite de vos projets. Au programme de ces 50 exercices, l'apprentissage simple de techniques efficaces pour communiquer mieux, emporter l'adhésion et atteindre vos objectifs.



Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Philippe Lebreton est docteur ès sciences économiques, diplômé d'un master en PNL, praticien certifié MBTI et formé à l'analyse systémique. Formateur, consultant et coach chez CSP Formation, il intervient auprès des managers et dirigeants en management, leadership et communication d'influence.

Il a coécrit L'efficacité sans stress (Éditions d'Organisation, 2006) et L'art de convaincre (Eyrolles, 2007).

Avec la collaboration de Charlène Charillon.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55522-6

Philippe Lebreton



50 EXERCICES POUR
**DÉVELOPPER
SON INFLUENCE**

EYROLLES

Dans la même collection :

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,

- 50 exercices pour apprendre à s'engager.
- 50 exercices pour s'affirmer.
- 50 exercices pour changer de vie.
- 50 exercices pour penser positif.

Sophie et Laurence Benatar, 50 exercices de relooking.

Laurence Benatar, 50 exercices de confiance en soi.

France Brécard, 50 exercices pour savoir dire non.

Christophe Carré,

- 50 exercices pour maîtriser l'art de la manipulation
- 50 exercices pour résoudre les conflits sans violence.

Catherine Cudicio, 50 exercices de PNL.

Hélène Dejean et Catherine Frugier, 50 exercices d'analyse transactionnelle.

Émilie Devienne (sous la direction de),

- 50 exercices pour bien commencer l'année.

Émilie Devienne, 50 exercices pour prendre la vie du bon côté.

Valérie Di Daniel,

- 50 exercices pour mieux respirer.
- 50 exercices pour gérer ses émotions.

Gilles Diederichs,

- 50 exercices de spiritualité.
- 50 exercices de zen.

Laurie Hawkes, 50 exercices d'estime de soi.

Bernadette Lamboy, 50 exercices pour être bien dans son corps.

Laurence Levasseur,

- 50 exercices pour gérer son stress.
- 50 exercices pour prendre la parole en public.
- 50 exercices pour profiter du moment présent.

Virgile Stanislas Martin,

- 50 exercices pour pratiquer la Loi d'Attraction.
- 50 exercices pour convaincre.
- 50 exercices d'Ho'oponono.

Virgile Stanislas Martin et Guillaume Poupard,

50 exercices de systématique.

Sophie Mauvillé et Patrick Daniels,

50 exercices pour décrypter les gestes.

Mireille Meyer, 50 exercices d'autohypnose.

Paul-Henri Pion, 50 exercices pour lâcher prise.

Géraldyne Prévot-Gigant,

- 50 exercices pour développer son charisme.
- 50 exercices pour apprendre à méditer.
- 50 exercices pour sortir de la dépendance affective.
- 50 exercices pour sortir du célibat.

Jacques Regard,

- 50 exercices pour ne plus subir les autres.
- 50 exercices pour ne plus tout remettre au lendemain.
- 50 exercices pour retrouver le bonheur.

Jean-Philippe Vidal, 50 exercices pour mieux communiquer avec les autres.

Dans la même série :

Guillaume Clapeau, 50 exercices pour survivre aux réunions de famille.

Émilie Devienne, 50 exercices pour rater sa thérapie.

Philippe Noyac, 50 exercices pour terrasser ses ennemis.

Tonnie Soprano et Billie Alto, 50 exercices pour éduquer son homme.

Mes remerciements les plus chaleureux
à Christie Vanbremeersch et Patricia du Sorbier
pour leurs encouragements et leur soutien
lors de la rédaction de cet ouvrage.

Sommaire

| | |
|---|-----------|
| Introduction | 13 |
| 1. Poser les jalons | 15 |
| Exercice n° 1 : L'influence et vous | 16 |
| Exercice n° 2 : Savez-vous influencer ? | 18 |
| Exercice n° 3 : Influence et manipulation | 20 |
| Exercice n° 4 : Qui fait quoi ? | 22 |
| Exercice n° 5 : Côté pile, côté face | 23 |
| Exercice n° 6 : Pas d'influence sans crédibilité | 25 |
| Exercice n° 7 : Qui voulez-vous influencer ? | 28 |
| 2. Mettre en condition | 33 |
| Exercice n° 8 : S'amuser à se désynchroniser | 34 |
| Exercice n° 9 : La synchronisation, qu'est-ce que c'est ? | 35 |
| Exercice n° 10 : Miroir, joli miroir | 36 |
| Exercice n° 11 : Trouvez la bonne distance | 37 |
| Exercice n° 12 : Et ma voix, tu l'aimes ma voix ? | 39 |
| Exercice n° 13 : Savez-vous écouter vraiment ? | 40 |
| Exercice n° 14 : Je ne sais pas écouter, mais je me soigne | 42 |
| Exercice n° 15 : La même longueur d'onde | 44 |
| Exercice n° 16 : Et si vous touchiez votre interlocuteur ? | 46 |
| Exercice n° 17 : Le sourire, votre arme imparable | 48 |
| Exercice n° 18 : Le temps d'un regard | 49 |
| Exercice n° 19 : C'est moi qui guide | 50 |
| 3. Influencer avec la tête et le cœur | 53 |
| Exercice n° 20 : Donnant-donnant, mais avantage au donneur ! | 54 |
| Exercice n° 21 : Je t'aime, moi aussi ! | 55 |
| Exercice n° 22 : Libre à vous | 57 |