

Maitriser sa gestuelle (communication non verbale)

2 j (14 heures)

Ref : CONV

Public

Tous publics

Pré-requis

Aucun

Moyens pédagogiques

Formation réalisée en présentiel ou à distance selon la formule retenue
Questionnaire préalable de positionnement
Nombreux exercices pratiques et mises en situation, échanges basés sur la pratique professionnelle des participants et du formateur, formation progressive en mode participatif
Vidéoprojecteur, support de cours fourni à chaque stagiaire

Modalités de suivi et d'évaluation

Feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur
Exercices de mise en pratique ou quiz de connaissances tout au long de la formation permettant de mesurer la progression des stagiaires
Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de stage
Auto-évaluation des acquis de la formation par les stagiaires
Attestation de fin de formation

Objectifs

- Comprendre l'importance de la communication non-verbale
- Apprendre à observer le non-verbal
- Mieux comprendre les intentions non explicites de ses interlocuteurs
- Améliorer ses aptitudes relationnelles

Programme détaillé

COMPRENDRE L'IMPACT DU NON-VERBAL DANS LA COMMUNICATION

- Les composantes du non-verbal : voix, image, regard, posture, distance
- La notion de cohérence verbal / non-verbal
- Différencier la nature des gestes : conscient, inconscient, culturel...
- Repérer les différentes manifestations du langage non-verbal les plus courantes : les

Maîtriser sa gestuelle (communication non verbale)

postures corporelles, les gestes, la respiration, les expressions du visage

APPREHENDER LES EMOTIONS QUI INFLUENCENT LE COMPORTEMENT

Repérer les différentes émotions dans la communication non verbale

Développer son écoute de l'autre pour mieux comprendre ses intentions

Tenir compte des émotions présentes dans la relation

Apprendre à mieux maîtriser ses propres émotions

MIEUX COMPRENDRE LES INTENTIONS CACHEES

Repérer les non-dits, les hésitations, le mal-être, l'authenticité de l'autre

Anticiper les relations conflictuelles

Développer ses aptitudes à la communication non-verbale

Expérimenter les différentes distances corporelles

Améliorer sa posture corporelle

Utiliser sa voix, le toucher et le regard pour atteindre son objectif relationnel
