

# 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

Maitriser 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

---