



Prendre conscience de sa communication non-verbale

La relation ne se joue pas que dans le discours.

Cette formation sur le langage corporel est conçue pour aider les professionnels à mieux communiquer. Elle permet de faire évoluer le comportement pour améliorer la qualité des interactions. Une approche concrète et directement applicable qui donne des clés pour mieux décoder les attitudes, renforcer sa présence et ajuster son impact relationnel.

OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'impression que l'on dégage à son insu
- Identifier les attitudes qui ne servent pas la relation et nuisent à la perception
- Développer son intelligence émotionnelle
- Optimiser sa communication non verbale

PROGRAMME

Introduction et présentation (20 minutes) *Observation de la posture du stagiaire*

Présentation filmée du stagiaire avec son accord
Questionnaire de positionnement sur son comportement

La communication (40 minutes) *La confiance ne vient pas du discours...*

Construire la confiance par le discours : modèle CARE
Construire la confiance par le corps : la triade
Les dimensions qui régissent la communication
L'ouverture et la fermeture dans l'interaction
Les attitudes défensives

Le comportement (60 minutes) *Optimiser sa communication non verbale et son attitude*

Les postures corporelles debout / Les positions assises
Les poignées de main / Les gestes des mains dans le discours
Les gestes parasites (auto-contacts)
Les axes de tête / Les croisements de bras et de jambes

Autodiagnostic comportemental (70 minutes) *Jeux de rôles, exercices...*

Analyse de la présentation filmée du stagiaire avec un feedback du formateur

1. Comprendre le message envoyé par son comportement
2. Optimiser sa communication non verbale et son attitude
3. Apporter des réponses aux interrogations du stagiaire pour une prise de conscience
4. Démarrer un changement de posture et d'attitude
5. Recueillir un feedback sur les ancrages
6. Identifier les changements comportementaux

Le langage corporel (60mn) *Comprendre ses émotions pour développer la relation sur l'authenticité*

Les émotions primaires / Les micro-expressions
Le sourire social et le sourire sincère
Les sourcils / Les épaules / Les gestes parasites (gorgée, fixation, objets)

Autodiagnostic comportemental (60 minutes) *Jeux de rôles, exercices...*

Lecture d'un texte court avec 5 postures corporelles : stagiaire filmé avec son accord

Debrief stagiaire et formateur

1. Comprendre l'impact du comportement dans le message
2. Mettre le langage corporel au service du discours et du message
3. Optimiser sa communication non verbale

Gestion du stress et du conflit (35 minutes) *Identifier les attitudes pour apaiser*

Les émotions du stress et de du conflit
Le fonctionnement du cerveau
Les 3 réaction primaires corporelles : la loi de LABORIT

Feedback et conclusion (35 minutes)

Le formateur propose son analyse comportementale globale du stagiaire

- Analyse des forces dans la communication
- Analyse des axes d'amélioration pour renforcer le message et l'impact relationnel
- Questions/réponses
- Proposer un plan d'action pour optimisation la communication non verbale

OPTION COMPLEMENTAIRE Entretien retour de 2 heures à 2 mois de la formation

Permettre l'ancrage et l'évolution du comportement dans les interactions professionnelles.

- Vérifier les acquis
- Qu'est ce qui a changé ?
- Qu'est ce qui est difficile à mettre en place ?
- Estimez-vous avoir amélioré votre communication non verbale ?
- Plan d'action pour l'avenir

DUREE

1 jour

PUBLIC

Personnes souhaitant améliorer leur langage corporel.
Pour conserver un intérêt pédagogique et ainsi d'acquisition, avoir du temps pour les exercices et mises en situation, nous préconisons 3 personnes maximum par groupe.

Pré REQUIS

Aucun

PEDAGOGIE

Approche pédagogique participative grâce à des jeux de rôles, exercices et des moments de feedback, questions/réponses, des vidéos et photos illustratives, permettant de distiller la théorie à travers les échanges pour une prise de recul de son attitude et identifier des axes personnels d'amélioration.

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

SITUATION DE HANDICAP

Prévenez-nous assez tôt de situation de handicap (cognitif, psychologique, moteur, sensoriel...) pour que nous puissions échanger avec le formateur sur vos besoins d'aménagement, de compensation, appuis, ressources, accessibilité...

SANCTION DE LA FORMATION

Une attestation de formation sera envoyée post formation.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris, Intra-muros en France entière : Les tarifs sont disponibles en bas de la page internet du dit programme
www.cqfd-formation.fr

Vidéo de présentation

