



2  
Jours

## Améliorer sa communication non-verbale

dans COMMUNICATION ORALE - COMMUNICATION ORALE / Réf : EFF-COO-04

### Objectifs de la formation

- Développer ses capacités de communication
- Identifier les codes incontournables de la communication corporelle
- Gérer les fondamentaux de l'autoscopie gestuelle
- Gérer sa communication non verbale et la faire évoluer
- Développer la confiance en soi

### Programme de la formation

A l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

#### Jour 1 - Matin

##### 1. Définir la communication non verbale

- La place du non verbal dans la communication interpersonnelle
- L'autoscopie gestuelle

#### Jour 1 - Après-midi

##### 2. Identifier les profils gestuels de base

- Mise en pratique : Définir son profil psycho-gestuel
- Repérer pendant une séquence les messages que fait passer votre corps et les confronter aux profils étudiés
- Les profils psycho-gestuels

#### Jour 2 - Matin

##### 3. Définir les postures thématiques



- Les postures assises
- Les postures debout
- La marche
- Les gestes du lien
- Les gestes de l'émotion
- Mise en pratique pour chaque posture
- Identifier ses postures à partir de l'observation (participants, photos, vidéos)

## Jour 2 - Après-midi

### 4. Examiner les gestes, attitudes et expressions non verbales les plus courantes

- Décoder les axes corporels têtes visage et segments corporels (bras et jambes)
- Différencier gestes symboliques, gestes culturels, gestes inconscients

### 5. Développer sa communication non verbale pour gagner en confiance en soi

- Poser sa voix
- Utiliser le regard et le toucher pour impliquer son interlocuteur
- Prendre conscience de sa posture et l'utiliser
- Occuper l'espace et se placer
- Mise en pratique
- Les limites de la communication non verbale : Peut-on et doit-on tout contrôler ?

## Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

## Public cible

Toute personne désirant approfondir sa subtilité et son sens relationnel



## Pédagogie

### Méthodes pédagogiques

- Les concepts, outils, méthodes seront transmis au travers de présentations théoriques
- Pour s'assurer de la bonne assimilation des savoirs, le formateur proposera des études de cas pratiques issues ou inspirées des situations des apprenants
- Des ateliers collaboratifs en sous-groupes (workshop) pourront être mis en place afin de faciliter l'acquisition des connaissances

### Modalités d'évaluation

- Les acquis des participants seront mesurés tout au long de la session de formation
- L'évaluation privilégiera la réalisation de cas pratiques corrigés
- Elle pourra également prendre l'aspect d'un QCM ou d'un quiz
- Enfin la bonne acquisition des savoirs pourra être vérifiée par la mise en place de jeux de rôles évalués avec retours du formateur
- Une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation

