

Maîtriser la communication non verbale

Public : Toute personne en situation de communication orale.

Prérequis : Aucun.

Durée : 1 jour (7 heures).

Objectifs : À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

Comprendre les mécanismes du non verbal

Identifier les signaux corporels

Améliorer sa posture et sa présence

Renforcer la cohérence entre verbal et non verbal

Développer son impact à l'oral

Programme :

Les fondamentaux de la communication non verbale

- Les différents canaux de communication
- L'importance du non verbal
- Les biais d'interprétation

→ Exercice : perception et analyse de situations

Lire et interpréter le langage corporel

- Les gestes et postures
- Les expressions faciales
- Les signaux d'inconfort ou d'adhésion

→ Atelier d'observation

Maîtriser sa communication non verbale

- Posture et présence
- Regard et gestuelle
- Gestion de la voix

→ Exercices pratiques (avec feedback)

Gagner en impact dans ses prises de parole

- Cohérence verbal / non verbal
- Renforcer la crédibilité
- Adapter sa posture selon les situations

→ Mise en situation (présentation courte)

S'adapter aux contextes professionnels

- Réunions
- Présentations
- Entretiens

→ Cas pratiques personnalisés

Livrables

- Grille d'analyse du non verbal
- Fiche mémo "impact à l'oral"
- Conseils personnalisés

Méthodes pédagogiques :

Exercices filmés

Débriefing

Mise en situation

Modalités d'inscription :

L'inscription est validée par un entretien téléphonique ou physique.

Modalités d'évaluation :

Auto-positionnement initial et final

Exercices pratiques tout au long de la formation

Questionnaire de validation des acquis