

organisme de formation de l'ESS, vous propose

Analyser une communication non verbale et mesurer l'impact de son langage corporel

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les fondamentaux de la communication non verbale
- Mesurer l'impact de la communication non verbale et para verbale
- Analyser la signification des gestes, attitudes et expressions principales
- Accroître son impact grâce à une bonne alliance verbal – para verbal et non verbal

DESCRIPTION / CONTENU

Lancement et cadrage, avec un exercice de mise en mouvement autour de la communication

Les fondamentaux de la communication

- Auto évaluation de sa communication
- Mise à plat des représentations sur la communication et le langage corporel
- La place du para verbal et non verbal dans la communication interpersonnelle
- Les composantes principales du non verbal : expressions, gestes, postures, ... ; et leur utilité
- L'importance du para verbal dans toute communication
- L'ancrage et la bonne place dans l'espace

Travailler l'impact de sa communication para verbale

- La respiration
- Le travail de sa voix : rythme, intonation, silence, diction

Travailler son langage corporel

- Affirmer sa posture : gestes – distance – positions du corps
- L'expression du visage et sa signification : regard – expressions

Le langage corporel aux différents moments de communication

- Les règles d'efficacité pour son langage corporel
- L'entrée en relation : posture – expression – comportement – attitudes
- Choisir sa place lors d'une action de communication
- L'importance du contact visuel quel que soit le contexte et le moment de l'échange

Le repérage et l'interprétation des principales postures ayant un impact dans la communication

- Les différents types de gestes et leur signification

organisme de formation de l'ESS, vous propose

- La détection des mouvements inconscients de son interlocuteur
- Focus sur les mouvements oculaires
- L'analyse des positions du corps
- L'identification des signes forts, impactants et limitants

L'expression des attitudes corporelles

- Lien entre comportement et émotions
- Les différents types d'attitudes : domination, fuite, agressivité, assertivité

Expérimentation d'outils puissants dans la communication interpersonnelle

- La calibration
- La synchronisation

Plan de progrès individuel

METHODES PEDAGOGIQUES

- Pédagogie active
- Démarche participative et de co construction
- Pédagogie inversée
- Alliance apports / co construction et expérimentation
- Animation en mode coaching

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques et pratiques

Auto diagnostic

Quizz sur le langage corporel

Fiche d'analyse du langage corporel

Jeux de rôle – Mises en situation – Jeux - Exercices - Films video

Réflexions individuelle – en sous-groupes et en collectif, guidées par la formatrice

Regards croisés – Echanges interactifs

Apport d'exemples

Analyse de vécus concrets des participants

Support de formation

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation à chaud de la satisfaction : tour de table sur le vécu et les enseignements de la séance – engagements

organisme de formation de l'ESS, vous propose

- Questionnaire de satisfaction
- Outils de fin de formation : remise du support global de formation comprenant les outils apportés par la formatrice et co construits en séance
- Feuille de route individuelle

DUREE

14 heures

PUBLIC

Toutes personnes devant travailler sa communication non verbale ou repérer l'impact de celle-ci venant de ses interlocuteurs.

PRE-REQUIS

Pas de prérequis

MODALITES D'ORGANISATION

Les dates et le format (en présentiel à distance via l'outil Zoom) sont à votre disposition sur [notre catalogue en ligne](#).

EQUIPE PEDAGOGIQUE

Les formateurs intervenant pour Coorace sont des spécialistes de leurs domaines et des spécificités de l'insertion par l'activité économique, afin de répondre le mieux possible aux problématiques que vous rencontrez.

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription à la formation se fait par bulletin d'inscription pour les formations en INTER. Vous pouvez adresser toute question à ce sujet à Anna Benavente (07 49 73 83 25 - anna.benavente@coorace.org)

Pour les formations en INTRA, merci de contacter Violaine Caplan (06 78 42 82 64 – [violaine Caplan@coorace.org](mailto:violaine.Caplan@coorace.org))

ACCES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite. Pour les autres situations de handicap, n'hésitez pas à contacter notre référent handicap (handicap@cooraceformationconseil.org)