

Formation

# Maîtriser la communication non verbale

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

## Public

Toute personne souhaitant améliorer sa communication et son impact relationnel..

## Prérequis

Aucun

## Programme de la formation

### 1. Introduction à la Communication Non Verbale

Définition et importance de la communication non verbale dans les interactions quotidiennes. Les recherches clés sur le langage du corps, notamment les travaux du Dr Albert Mehrabian.

### 2. Les Composantes du langage corporel

Les gestes ouverts et fermés. Les gestes parasites et leur impact sur la communication. Le rôle du regard, des mimiques et des expressions faciales. Les postures et attitudes à adopter ou à éviter. L'importance de la proxémie : gestion des espaces interpersonnels.

### 3. Initiation à la Programmation Neuro-Linguistique (PNL)

Origine et principes fondamentaux de la PNL. Notion de congruence entre le verbal et le non verbal. Techniques de synchronisation verbale et non verbale.

### 4. Décodage des attitudes et comportements

Analyse des postures debout et assises. Interprétation des gestes des mains, y compris les poignées de main. Reconnaissance des attitudes agressives, fuyantes et de prise de pouvoir. Compréhension des micro-expressions et des signaux corporels subtils.

### 5. Amélioration de sa propre Communication Non Verbale

Auto-évaluation de ses comportements non verbaux. Techniques pour améliorer sa posture et ses gestes. Renforcer la congruence entre le verbal et le non verbal.

## Objectifs

- Comprendre l'importance de la communication non verbale dans les interactions humaines.
- Décoder les gestes, postures et expressions courantes pour mieux interpréter les intentions de vos interlocuteurs.
- Utiliser efficacement votre propre communication non verbale pour renforcer votre impact relationnel.

## Modalités pédagogiques

- Jeux de rôle pour pratiquer le décodage du langage corporel.
- Analyses de vidéos pour identifier les signaux non verbaux.
- Feedback collectif et individuel pour une amélioration continue.
- Exercices pratiques et mises en situation.

## Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.  
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.

## Prochaines sessions inter

### Paris

22-23 mai 2025

23-24 juin 2025

07-08 juillet 2025

08-09 septembre 2025

16-17 octobre 2025

24-25 novembre 2025

15-16 décembre 2025

### Autres localités

A voir sur notre site : <https://www.devop.pro/formations/maitriser-la-communication-non-verbale>