

Communication interpersonnelle

Améliorer sa communication non verbale et son langage corporel

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890 € (+ 75€/sup.)



Objectifs :

- Comprendre l'importance de la communication non verbale,
- Identifier les signaux du corps, de la posture et des expressions,
- Aligner le message verbal et le langage corporel,
- Développer une présence professionnelle impactante et authentique.



Public cible :

- Managers, formateurs, responsables commerciaux,
- Collaborateurs en relation client ou en animation d'équipe,
- Toute personne souhaitant renforcer son impact relationnel.



Méthodologie :

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et d'échanges d'expérience.
- Approche centrée sur la communication non violente, la régulation émotionnelle et la recherche de solutions constructives.
- Utilisation d'outils concrets pour développer une posture apaisée, assertive et orientée coopération.



Programme de la formation :

- Comprendre les fondamentaux de la communication non verbale,
- Décrypter les postures, gestes et micro-expressions,
- Identifier ses propres habitudes corporelles et leurs effets,
- Aligner message verbal et non verbal pour plus de cohérence,
- Exercices pratiques et mises en situation filmées ou observées.



Les + de la formation :

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de mises en situation.
- Analyse vidéo et feedback personnalisé sur la posture, la gestuelle et la présence.
- Approche participative et bienveillante pour développer la conscience corporelle, l'expression émotionnelle et la cohérence communicationnelle,
- Formation coanimée.

