

LA COMMUNICATION NON-VERBALE

Facilite les entretiens et la conduite de réunion ...

Durée : 3 jours 21 heures

Public : Tout public

Limiter sa communication en s'appuyant sur la maîtrise d'un discours aussi bon soit-il ne suffit pas. Il faut prendre bien soin de sa gestuelle car cela apporte un sens à votre intention de communication. Bien savoir communiquer passe par tous ses messages qui transitent à travers notre corps - 7% mots (code commun) - 33% intonation - 60% non verbal Le corps est un canal expressif, les relations entre corps et personnalité ou entre gestes et parole nécessitent une prise de conscience

Savoir à quoi correspondent certains gestes ou posture est une vraie richesse relationnelle. Sachez l'exploiter ! vous apprendrez à communiquer habilement, à privilégier les attitudes corporelles qui valorisent et chasser celles qui disqualifient. Bien maîtrisés, vos gestes sont vos alliés !

Objectifs :

- Connaître les composantes persuasives de l'entretien
- Accorder les bonnes significations aux gestes
- Maîtriser l'impact de l'image corporelle dans les premières impressions
- Savoir interpréter les expressions des émotions d'autrui

CONTENU :

1. Décrypter les modes de communication non verbale

- * Les distances
- * L'expression du visage
- * Les postures
- * La gestuelle
- * La voix
- * L'écoute
- * La reformulation

2) Comprendre et identifier ses besoins.

- La relation avec soi-même : Observer et interpréter nos expressions et nos émotions
 - * La perception à l'instant présent
 - * La perception après réflexion
- L'importance de " l'aspect visuel " pour l'estime de soi.
- La valorisation de l'image de soi
- Apprenez les gestes d'apaisement
 - * Approche de la relaxation.
 - * Travail sur la respiration

3) Comprendre et identifier les besoins du sujet.

- Observer et interpréter les expressions des émotions
- Traduire les incohérences de son interlocuteur

4) Améliorer la qualité de sa présence.

- La fluidité mentale
- Maîtriser l'impact de l'image corporelle dans les premières impressions
- Définir les modalités de traitement des conflits