

Communication non verbale *ou « l'impact du corps dans la communication »*

Il est impossible de ne pas avoir de communication. Silences, gestes, postures, regards, expressions faciales, ton de la voix, rythme de l'élocution, vêtements... complètent ou remplacent le message auditif. Cette communication exprime les émotions, les sentiments, les valeurs. Elle renforce et crédibilise le message verbal lorsqu'elle est adaptée mais peut décrédibiliser ce même message si elle est inadaptée.

Cette formation vise à

- améliorer ses compétences relationnelles et communicationnelles
- utiliser sa voix, son regard, ses gestes, ses postures avec efficacité et en cohérence avec son langage verbal
- mettre sa personnalité en valeur, renforcer son impact

Objectifs spécifiques :

- Expérimenter et analyser sa présence corporelle dans différentes situations de communication ; ses atouts, ses réflexes, ses difficultés
- Apprendre à utiliser à bon escient ses gestes, postures, regard, voix, mimiques, déplacements,...
- Développer son impact corporel, la présence à soi, aux autres

Programme :

- Approche systémique de la communication ; les différents types de communication
- La communication non verbale :
 - Ses caractéristiques, son fonctionnement
 - Les gestes et attitudes
 - Le regard, les expressions faciales
 - La voix : intensité, débit, articulation
 - Le contact, la distance
 - L'apparence : vêtements, bijoux..
- Utiliser sa communication non verbale :
 - Les différents messages non verbaux
 - L'écoute, le silence
 - La mise en scène
 - La cohérence entre le verbal et le non verbal
- Réussir ses interventions :
 - Gérer sa respiration
 - Tensions, relâchements et énergie
 - Décoder et comprendre ce que « dit » et « pense » l'autre
 - Adapter sa communication non verbale à son interlocuteur ; établir une relation positive

Démarche :

- Chaque participant est placé régulièrement en situation de communication afin d'identifier ses points forts, ses axes d'amélioration.
- Exercices, jeux et simulations de la réalité facilitent l'investissement, la prise de risques
- Echanges et analyses de pratiques améliorent la prise de conscience et les changements
- Un bilan individuel et personnalisé permet de poursuivre le processus de transformation enclenché avec accompagnement par CSCComm (suivi personnalisé par Internet, conférence call, RDV pédagogique en présentiel.)

Organisation :

12 participants maximum

De 9h 30 à 17h 30 sur 2 jours (1 session d'1 jour + 1 session d'1 jour)

Les formations CSCComm sont basées sur le principe de « sessions espacées ». La programmation est étalée dans le temps avec une 1^{ère} session de prise de contact et une 2^{ème} session de renforcement.

Entre les deux sessions, les stagiaires mettent en œuvre un plan d'action personnalisé, expérimentent les différents outils.

La 2^{ème} session permet d'approfondir les techniques, de répondre aux questions, d'adapter et renforcer le travail commencé.

Tarif : sur demande

Contact :

CSCComm

www.formationen.cscomm.net

formationen@cscomm.net

04 42 82 76 64 - 06 12 88 42 00