La communication non-verbale

Durée : 2 jours.

Public :

Cette formation s'adresse aux personnes désireuses d'améliorer leur communication interpersonnelle. Personnels d'insertion et de probation. Derniere MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Cette formation « Développement Personnel » permet de comprendre l'importance de la communication non-verbale. Apprendre à observer le non-verbal. Mieux comprendre les intentions non explicites de ses interlocuteurs. Améliorer ses aptitudes relationnelles.

Pré-requis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Méthodes :

Cette formation alterne : apports de connaissances et cas pratiques, visionnage d'extraits de films, mises en situations, jeux de rôles. Un accompagnement personnalisé pour chaque participant.

Evaluation :

L?évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Derniere MAJ : Avril 2024

Comprendre l'impact du non-verbal dans la communication

Les composantes du non-verbal : voix, image, regard, posture, distance

La notion de cohérence verbal / non-verbal

Différencier la nature des gestes : conscient, inconscient, culturel…

Repérer les différentes manifestations du langage non-verbal les plus courantes : les postures corporelles, les gestes, la respiration, les expressions du visage

Appréhender les émotions qui influencent le comportement

Repérer les différentes émotions dans la communication non verbale

Développer son écoute de l'autre pour mieux comprendre les intentions

Tenir compte desémotions présentes dans la relation

Apprendre à mieux maîtriser ses propres émotions

Mieux comprendre les intentions cachées

Repérer les non-dits, les hésitations, le mal-être, l'authenticité de l'autre

Anticiper les relations conflictuelles

Développer ses aptitudes à la communication non-verbale

Expérimenter les différentes distances corporelles

Améliorer sa posture corporelle

Utiliser sa voix, le toucher et le regard pour atteindre son objectif relationnel

Agir efficacement : mieux communiquer et gérer les émotions

Développer son attitude d'écoute (écoute active)

Comprendre et diagnostiquer la situation

L'assertivité et la dynamique de confrontation

Acquérir les techniques de communication appropriées

Ouvrir son esprit et accepter sans jugement les différences de perceptions

Reformuler ce qui pose problème pour « faire descendre la pression »

Faire face à la colère, la mauvaise foi, la confusion

Se donner les moyens d'anticiper les conflits

Savoir s'affirmer pour mieux désamorcer les conflits

Remplacer la fuite, l'agressivité et la manipulation par l'assertivité

Apprendre à dire non sans provoquer de tension

Stabilisation de la situation, écoute active, techniques d'évitement

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicaps nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.

adeos FORMATIONS
contact@adeos-formations.com
T : 04 69 64 72 07
www.adeos-formations.com