

Améliorer votre communication grâce au langage corporel

Objectifs de formation

- Améliorer votre communication grâce au langage corporel

Objectifs pédagogiques

- Découvrir des grands principes de la communication
- Adopter un langage corporel clair et authentique
- Transmettre des messages en toutes circonstances

Durée : 02 jours -14 heures

Mise à jour le : 9 juin 2026

Présentiel : Présentiel ou Classe virtuelle

Tarifs :

1295 €

Dates :

Les 14 et 15 Septembre 2026

Les 05 et 06 Novembre 2026

Les 30 et 31 Mars 2027

Les 29 et 30 Juin 2027

Prérequis

- Aucun

Public

- Tout public

Programme

Découverte de la communication

- Discussion collective et définition
- Découverte des pièges de la communication
- Découverte des piliers de la communication
- Découverte de soi / estime de soi / confiance en soi / affirmation de soi
- Identifier son style de communication

Découverte du processus CNV

- Définition
- Points clés
- Méthode CNV
- Trainings

Place des émotions sur le langage du corps et la communication

- Identifier l'essentiel des gestes et mécanismes inconscients
- Découverte de votre langage non verbal : posture / ancrage/ gestes / voix
- Adopter un langage du corps clair et authentique

Développer votre écoute active (et empathique) et votre art oratoire

- Oser parler et transmettre son message
- Développer son sens de la répartie
- Savoir communiquer en zone de « turbulence »
- Transmettre des messages en toutes circonstances

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Exercices d'applications construits à partir des informations transmises par le commanditaire
- Travail en sous-groupe
- Document de synthèse remis à l'issue de la formation
- Matériel : aucun

Modalités d'évaluation des acquis

- En amont de la formation : recueil des attentes, réunion de cadrage
- Pendant la formation : Test, QCM, cas pratiques, mises en situation
- En aval de la formation : évaluation à chaud, évaluation à froid.

Financement

- OPCO sous conditions
- Entreprise
- Individuel

Dates et horaires

- Intra-entreprise en concertation avec l’entreprise
- Inter-entreprises, selon planning de formation ORDIA
- Horaires de 8h30 à 12h00 et/ou de 13h00 à 16h30

Le bâtiment est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR), pour tout autre handicap, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation. Les services proposés sont accessibles à tous sous couvert :

- – que l’information soit transmise suffisamment en amont aux équipes afin de permettre la mise en place des moyens de compensation
- – que les moyens de compensation n’appartenant pas au centre puissent effectivement être mis en place (interface de communication…)
- – que la formation envisagée soit compatible avec le handicap

Référent handicap et personnel sensibilisé

Prévention des ruptures de parcours en formation

- Création d'un climat bienveillant et inclusif dès le démarrage pour favoriser l'implication de chacun.
- Identification des niveaux et besoins individuels afin d'adapter le rythme et les explications (tour de table).

- Méthodes pédagogiques variées (démonstrations, cas pratiques, échanges collectifs) pour maintenir l'attention et l'intérêt.
- Questions fréquentes de la part de l'intervenant/e et valorisation des apports des participant·e·s pour renforcer l'engagement.
- Temps de reformulation ou appui individuel si nécessaire afin d'éviter le décrochage.