



COMMUNICATION NON-VERBALE ET POSTURE

Durée :

1 jour

Public :

Tout le personnel

Prérequis :

Aucun

Modalité :

Intra-entreprise

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le poids du non-verbal dans la communication interpersonnelle
- Décoder les signaux non-verbaux de ses interlocuteurs avec acuité
- Aligner son message verbal et non-verbal pour plus d'impact
- Améliorer son charisme professionnel et son aisance relationnelle

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

01 LES COMPOSANTES DU NON-VERBAL

- La règle des 3V de Mehrabian : visuel, vocal, verbal — poids respectifs
- Expressions faciales, micro-expressions et émotions universelles
- Gestuelle : gestes ouverts, gestes barrières, illustreurs, régulateurs

02 LANGAGE CORPOREL EN CONTEXTE PROFESSIONNEL

- Postures d'autorité vs postures de soumission : ce que le corps révèle
- La proxémie : distances intime, personnelle, sociale et publique
- Le regard : contact visuel, fuite du regard, regard de dominance

03 ALIGNER VERBAL ET NON-VERBAL

- Identifier ses incongruences habituelles à partir de vidéos personnelles
- Exercices de synchronisation, d'écho corporel et de mirroring
- Impact du non-verbal en réunion, en entretien et en négociation

MOYENS PÉDAGOGIQUES & ÉVALUATION

- Exercices pratiques filmés, analysés et débriefés individuellement
- Analyse de vidéos de communication professionnelle en groupe
- Formateur expert en communication interpersonnelle et comportementale

Évaluation de fin de stage — Auto-analyse filmée + grille d'évaluation des comportements non-verbaux

V1 — Avril 2026 — Document non contractuel, programme susceptible d'adaptation selon les besoins.