

Décrypter la communication non verbale



Maîtriser le non-verbal, c'est donner plus de force à vos relations professionnelles. Quand vous accompagnez, formez ou managez, vos mots ne suffisent pas. Vos gestes, vos regards et vos silences parlent pour vous... et ceux de vos interlocuteurs aussi.

Pré-requis

Aucun pré-requis



Temps

14h

Prix Inter

[cliquez ici pour le détail](#)

Prix intra

Nous consulter pour un devis

Objectifs pédagogiques

- Développer la conscience et la maîtrise de sa propre communication non verbale
- Identifier et décrypter les signaux non verbaux chez ses interlocuteurs
- Améliorer sa posture relationnelle et managériale
- Adapter sa communication aux différents contextes professionnels
- Gagner en impact, cohérence et qualité de présence grâce au silence, au regard et à l'écoute active

Contenu

Module 1 : Les bases du non-verbal

Définition et typologie des langages corporels
Posture, gestuelle, regard, respiration, congruence
Rôle du silence et de l'écoute dans la communication

Module 2 : Travailler sa posture personnelle

Auto-diagnostic corporel et émotionnel
Repérage des automatismes posturaux
Exercices de respiration, ancrage et alignement

Module 3 : Grille de lecture du non-verbal

Micro-expressions, congruence verbale/non-verbale/para-verbale
Outils d'observation et de décodage neutre
Mise en pratique à travers des scénarios professionnels

Module 4 : Décoder sans juger

Observation factuelle vs interprétation
Posture d'écoute active et feedback constructif
Validation par questionnement

Module 5 : Transmission et sensibilisation

Savoir expliquer les enjeux du non-verbal à un public accompagné
Comportements à adopter/éviter
Exercices pédagogiques simples à réutiliser

Module 6 : Pratique intensive et ancrage

Jeux de rôle, mises en situation, scènes muettes
Feedback collectif et auto-observation filmée

Public

Professionnels de l'accompagnement ; Managers ;
Formateurs

Méthodes

- Alternance entre théorie et pratique
- Jeux de rôle, études de cas, et feedback en groupe
- Outils concrets et réutilisables
- Approche expérientielle favorisant la prise de conscience et l'ancrage

Intervenante

Patricia QUIJADA OLIVO

Coach internationale en leadership et communication, elle accompagne depuis plus de 13 ans des organisations et des clients en Europe et en Amérique Latine.
Formée auprès des Master Coaches d'Amérique Latine, elle aide dirigeants et les membres de leurs équipes à développer leur posture managériale, renforcer la performance collective et transformer leurs organisations avec humanité.

01 84 78 18 10 | contact@le-patio-formation.fr | www.le-patio-formation.fr | 40 rue Salvador Allende 92000 Nanterre

Les formations du PATIO Formation sont accessibles avec assistance aux personnes en situation de handicap. Notre équipe est à leur disposition pour tout renseignement ou assistance à ce sujet.