

OBJECTIF DE LA FORMATION

Comprendre l'impact du non verbal dans la communication, en décoder les signaux et l'intégrer dans sa communication interpersonnelle. Développer sa capacité d'écoute, sa compréhension de la conscience de l'autre et de soi. Identifier ses limites. Savoir capter l'attention et convaincre un auditoire. Maîtriser les principales techniques de l'expression orale. Prendre confiance en sa communication.

PARTICIPANT

Toute personne souhaitant améliorer sa communication.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

FORMATEURS

Spécialiste en communication.

MODALITÉS ET PÉDAGOGIE

- Questionnaire d'évaluation en début et en fin de formation
- Cas pratiques et études de cas, Quiz
- Horaires : 9h00 à 12h30 – 13h30 à 17h00
- Nombre maximum de stagiaires : 8
- Formation disponible à distance ou en présentiel
- Méthode interactive et intuitive
- Support Stagiaire
- Assistance téléphonique
- Attestation de fin de stage
- Questionnaire de fin de formation

PROGRAMME**QU'EST CE QUE LA COMMUNICATION NON VERBALE**

Les enjeux de la communication
La communication verbale et non verbale
L'inconscient et la communication verbale

LE CANAL KINESIQUE

L'approche kinésique
Les expressions faciales et les émotions universelles
Les micro-expressions du visage
Les attitudes et postures fondamentales
Les micromouvements inconscients
Interprétation, exercices d'application et mise en situation

LES CANAUX PROXEMIQUES ET HAPTIQUES

Perception et usage de l'espace par l'homme
L'interprétation du comportement spatial
Etablir un rapport spatial adapté
Interaction et la communication haptique
Exercices synergologies et mise en situation

LA VOIX, CANAL PARALINGUISTIQUE

La voix, son timbre, son volume et ses intonations
Exercices synergologies et mise en situation

LE SILENCE, MODE DE COMMUNICATION

Le silence, opposition à la parole
Les différentes interprétations du silence
Exercices synergologies et mise en situation

LE LANGAGE D'OBJET

Les objets, la communication et le langage
L'apparence et les objets (vêtements, coiffure, bijoux)

ADOPTER UNE GESTUELLE GAGNANTE

Travail sur son langage corporel

QU'EST CE QU'UNE RELATION INTERPERSONNELLE ?**QUELLE PLACE DONNONS-NOUS A L'ECOUTE DANS LA RELATION A L'AUTRE ?****INTRODUCTION A CARL ROGERS ET L'ECOUTE ACTIVE****LES TROIS DIMENSIONS ROGERIENNES**

Écoute sensible du monde intérieur de l'autre et empathie
Congruence et authenticité
Le regard positif inconditionnel

COMPRENDRE LES 5 IMPERATIFS DE L'ECOUTE ACTIVE**LA TECHNIQUE DE L'ECOUTE ACTIVE**

La communication verbale et non verbale
Le questionnement
La reformulation

LA RELATION D'AIDE ET LA CONSCIENCE DE SOI**AUTODIAGNOSTICS, ATELIERS, MISE EN SITUATION ET JEUX DE ROLES**

LA COMMUNICATION ET LE DISCOURS

Parler c'est s'exposer

A l'origine de la communication

Déterminer son objectif principal et identifier les messages essentiels

Les différentes formes du discours

Convaincre ou persuader

PREPARER SON DISCOURS

Identifier et connaître son public pour mieux l'aborder

La structure du discours

Comment commencer son discours

Méthodologie de la hiérarchisation des arguments du discours

Les transitions du discours

Le savoir conclure

Adapter le vocabulaire au public concerné

La préparation des séquences questions

ANIMATION DU DISCOURS

Trouver son style d'orateur

Susciter un climat de confiance

Maîtriser les échanges : distribuer, reprendre la parole

Valoriser les interventions

GERER SON TRAC / GAGNER EN ASSURANCE

Rester son moi-même

Qu'est-ce que le trac ?

Identifier ses craintes

Utiliser les techniques de la respiration

Utiliser les techniques de visualisation positive

LES OUTILS DU NON VERBAL ET DU PARA-LANGAGE

Maîtriser les attitudes gestuelles et corporelles

Utiliser les regards, les gestes pour plus de présence

Gérer : ses mains, son regard, son sourire, son attitude, ses déplacements, ...

Faire vivre sa voix : débit, articulation, intonation, modulation, rythme

Utiliser les silences



DOLFI Formation

91 rue Saint Lazare 75009 PARIS – RCS : B438093791 – Siret : 438 093 791 00046

Tel : 01 42 78 13 83 – Fax : 01 40 15 00 53 – ✉ : formation@dolfi.fr

Retrouver toutes les informations sur nos stages : <https://www.dolfi.fr>