

Maîtriser son langage non-verbal (½ J)



Descriptif

« *Vos gestes disent tout haut ce que vous pensez tout bas.* » - Stephen Bunard

Vous vous intéressez au langage non-verbal : vous avez lu des livres, suivi une formation ou regarder des vidéos en e-learning. Vous avez développé vos talents d'observateur et vous vous amusez à décoder les gestes et postures de vos interlocuteurs. Mais avez-vous conscience de votre propre langage non-verbal ? Quels sont les messages inconscients que votre corps envoie lorsque vous parlez ?

Que ce soit lors d'un échange informel, d'une prise de parole en public ou d'un entretien important, la maîtrise du langage non-verbal s'avère indispensable pour donner plus d'impact à vos propos. Cette congruence vous permet de convaincre sans effort.

Au cours de cette journée de formation, vous apprendrez à développer une plus grande conscience de vous-même, à être attentif à vos réactions inconscientes, des micromouvements aux changements de posture. Vous aurez l'occasion de vous observer à travers le regard bienveillant des autres participants et celui de la caméra. Ces miroirs vous aideront à limiter les mimiques, les tics gênants (tics de langage et tics gestuels), pour une plus grande maîtrise du langage corporel.

Un travail sur la voix complètera cette journée riche en découvertes sur vous.

Objectifs

- Prendre conscience de son langage non-verbal : langage du corps et de la voix ;
 - Minimiser l'impact des émotions sur sa respiration, sa voix, ses gestes ;
 - Travailler sa respiration, installer la détente dans votre corps pour émettre des signaux non-verbaux positifs ;
 - Jouer de sa voix comme d'un instrument ;
 - Pratiquer une gestuelle efficace pour rendre sa communication plus expressive ;
 - Accorder les mots, la voix et les gestes pour délivrer un message plus percutant.
-
- **Pour aller plus loin**
 - Booster sa confiance en soi (1J)
 - Vivre en bonne intelligence avec ses émotions (1J)
 - Cultiver le calme et rester stable dans la tourmente (½ J)