

# LA COMMUNICATION NON-VERBALE

Gagner en confiance et  
améliorer ses relations avec les autres

- 
- 4 jours (24h)
  - Groupe de 12 participants (maximum)
  - Apports théoriques, exercices et mises en situations, échanges
  - Évaluation finale



## Les objectifs de cette formation :

- Identifier ce qu'est la communication non-verbale
- Repérer les indices du non-verbal chez les autres, pour mieux comprendre les situations
- Adapter son non-verbal lors d'un échange ou d'une prise de parole, pour gagner en confiance
- Analyser un échange non-verbal, en vue d'améliorer ses relations avec autrui



## Qu'est-ce que le non-verbal ?

Le non-verbal, c'est l'ensemble du comportement que l'on adopte pour communiquer : expressions du visage, gestes, postures, distance, volume et intonations de la voix, etc..

Notre non-verbal traduit notre pensée. En étant conscient de votre comportement non-verbal, vous pourrez vous le réapproprier pleinement et **vous sentir plus en confiance lors de vos échanges et prises de parole en public.**

En permanence, nous analysons le comportement non-verbal des autres, et nous prenons des décisions grâce à notre perception de ces indices. En affinant votre analyse, **vous vous sentirez mieux dans vos échanges avec les autres, qu'ils soient personnels ou professionnels.** Vos échanges seront plus riches et plus fluides.



## Notre méthode : expérimenter, s'entraîner

Pour maîtriser la communication non-verbale, nous vous proposons des exercices et des mises en situation ludiques :

- créés pour cette formation et inspirés d'expériences scientifiques menées sur le non-verbal
- issus de méthodes théâtrales et animés par des comédiens/formateurs experts du sujet
- le tout dans un environnement de confiance : toutes les précautions sont prises pour travailler dans le non-jugement et la bienveillance.



## Le programme

Point théorique :

**Découvrir la communication non-verbale :**

- Identifier ce qu'est la communication non-verbale
- Situer le non-verbal dans l'histoire de la communication
- Identifier les paramètres du non-verbal (prosodie, régulateurs, temps, territoire, ancrages, gestes de protection, artefacts...)

Exercices et mises en situations :

**Identifier le non-verbal chez soi et chez les autres :**

- Repérer son territoire et celui des autres
- Repérer les variations de voix et leurs impacts sur soi et sur l'autre
- Identifier les changements de posture (ancrages, geste de protections) chez les autres et soi-même

**Mieux comprendre les situations, grâce aux indices non-verbaux :**

- Repérer les émotions d'autrui
- Repérer les non-dits, les hésitations, le mal-être
- Identifier les indices laissant penser qu'une personne ment

**Adapter son comportement non-verbal selon les situations :**

- Adapter ses réactions et expressions de visage lors d'un échange
- Modifier sa façon de parler, ses gestes, afin d'influer consciemment sur une situation

Évaluation finale :

**Savoir analyser et expliquer le non-verbal dans une situation :**

- Mettre en scène une situation non-verbale
- Décrypter le non-verbal de chacun dans une situation

## A qui s'adresse cette formation ?

Toute personne souhaitant être plus à l'aise dans sa communication, et mieux comprendre les autres.

Groupes rencontrant des difficultés relationnelles avec l'extérieur ou souhaitant travailler l'aspect non-verbal des conflits.



## L'équipe

Les formateurs sont des artistes, tous spécialisés dans la communication non-verbale :



Odile Mauviard  
*Comédienne*



Éric Banse  
*Comédien*



Claire Hoffmann  
*Comédienne*



Clara Delmas  
*Plasticienne*



Véronique  
Hervouët  
*Comédienne*



Laëtitia PEYRE  
*Comédienne et  
clown*



Clotilde Payen  
*Comédienne*



Olivier Banse  
*Comédien*

## Bénéfices : le retour de nos apprenants

Suite à cette formation, nos apprenants :

- acquièrent plus d'aisance pour « lâcher-prise » et prendre la parole en public
- ont moins de préjugés les uns sur les autres
- prennent conscience de la subjectivité des jugements qu'ils portent sur les autres
- acquièrent une meilleure connaissance de soi
- entrent plus facilement en relation avec autrui, via les outils apportés par la formation.



## Ils nous font confiance

Cette formation a été créée en 2005 pour l'**Institut de Développement Social de Canteleu (Seine-Maritime)**. Depuis 2007, elle est certifiante et fait officiellement partie du cursus d'Assistant.e Social.e et du cursus d'Éducateur.rice spécialisé.e.



## Tarif et informations pratiques

**Tarif** : 1 920 € TTC

**Durée** : 4 jours (24h)

**Nombre de participants** : 12 maximum par groupe

## Contact

**Éric Banse**

[nonverbal@mailoo.org](mailto:nonverbal@mailoo.org)

33 (0)6 84 85 35 71