

## “La communication verbale et non verbale”

Formation qualifiante



### **Public :**

Tout public.

### **Prérequis :**

Pas de prérequis.

### **Dates de sessions :**

72h après la signature du devis et de la convention de formation.

### **Moyens pédagogiques :**

- Plateforme e-learning dédiée : accès à des contenus interactifs et des modules en ligne.
- Découpage pédagogique : utilisation de granules d'apprentissage pour un format micro-learning, favorisant une assimilation progressive et continue des savoirs.
- Formation engageante mettant en avant l'essai/erreur et des modalités pédagogiques variées.
- Approche individualisée : chaque apprenant progresse à son rythme et a un accès flexible à la plateforme.

### **Durée :**

2h30

### **Tarif :**

65.00 € HT

### **Objectifs pédagogiques :**

- Comprendre les mécanismes de base de la communication humaine.
- Identifier les trois dimensions du message : verbal, non verbal et paraverbal.
- Adapter sa posture, sa gestuelle et son expression à ses interlocuteurs.
- Développer une écoute active et la communication non violente.
- Éviter les principaux pièges de la communication interpersonnelle.
- Comprendre les enjeux de la communication écrite et numérique.

### **Programme de la formation :**

#### **Chapitre 1 : Comprendre le schéma de la communication**

- Comprendre le schéma de la communication : émetteur, récepteur, message.
- Identifier et différencier les trois dimensions du message : verbal, non verbal et paraverbal.
- Explorer les spécificités de la communication écrite et numérique : messages écrits, clarté, ton et impact à distance.

#### **Chapitre 2 : Les freins à la communication**

- Découvrir comment notre vision du monde influence notre perception et change la réalité des choses.
- Comprendre l'importance de l'apparence et du non verbal : l'habit, la posture, le regard et les gestes codés.
- Identifier les quatre grands pièges de la communication et apprendre à les éviter pour mieux interagir.

### **Moyens techniques :**

Au choix : ordinateur, tablette ou téléphone avec accès internet.

### **Satisfaction et évaluation :**

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation).

### **Évaluation de l'action de formation :**

- A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'avis/témoignages.
- A froid, 180 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail.

Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation.

### **Assistance technique :**

[contact@asf-formation.fr](mailto:contact@asf-formation.fr)

## **Chapitre 3 : Une communication de qualité**

- Apprendre à créer une relation harmonieuse grâce à la maîtrise de la proxémie et du regard.
- Développer une écoute active et bienveillante pour comprendre réellement son interlocuteur.
- Pratiquer la communication non violente et le questionnement pour favoriser un échange authentique et constructif.



### **ACCESSIBILITÉ – HANDICAP**

Nos formations sont **accessibles** aux personnes en situation de handicap. Des **aménagements** pédagogiques, techniques ou organisationnels peuvent être étudiés selon les besoins du participant et les modalités de formation. **Nous contacter en amont** afin d'évaluer les conditions d'accueil et d'accompagnement.

 Notre priorité : vous accueillir dans les meilleures conditions et vous permettre de suivre votre formation en toute sérénité. **N'hésitez pas à nous contacter, nous sommes à votre écoute.**