

## LE LANGAGE CORPOREL, NIVEAU 1



### L'ATELIER

Le langage corporel, niveau 1 est un atelier d'initiation de 3,5 heures pour découvrir les bases du langage non verbal. À travers des exercices pratiques et des mises en situation, les participants apprendront à identifier les principaux signaux corporels : gestes, postures, micro-expressions et indices de stress. L'objectif est de mieux comprendre les interactions et d'adapter son propre langage corporel pour une communication plus efficace. L'approche est immersive et ludique pour une assimilation rapide.



### LES OBJECTIFS

- Comprendre l'importance du langage corporel dans la communication
- Décrypter les principaux signaux corporels (gestes, postures, expressions)
- Développer une meilleure compréhension des émotions et intentions des interlocuteurs
- Adapter son propre langage corporel pour améliorer ses interactions



### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

#### Méthode :

- Atelier interactif, basée sur une présentation du formateur, des échanges avec les stagiaires et des mises en situation via des cas pratiques et des exercices.

#### Outils :

- Salle adaptée pour recevoir une formation, paperboard, moyens audiovisuels appropriés aux sujets traités, diaporamas, vidéo, PowerPoint
- Support de cours
- Exercices pratiques et mises en situation

#### ÉVALUATION :

Cet atelier n'est pas soumise à une évaluation.

### PROFIL FORMATEUR

Les intervenants ont une formation adaptée, une expérience professionnelle appropriée, et sont dotés d'un véritable sens de la pédagogie. Ils sont spécialisés dans le management.

### LE LIEU

L'atelier se déroulera  
en présentiel à Saint-Barthélemy

### CONTACTS

CHAMBRE ECONOMIQUE  
MULTIPROFESSIONNELLE  
Établissement Public Territorial  
de la Collectivité de Saint-Barthélemy  
57 chemin des Sables - Saint Jean  
97133 Saint-Barthélemy  
Tél. : 05 90 27 12 55  
Port : 06 90 68 51 04  
[gregory.guerot@cemstbarth.com](mailto:gregory.guerot@cemstbarth.com)  
[www.cemstbarth.com](http://www.cemstbarth.com)



## PROGRAMME



CHAMBRE ECONOMIQUE  
MULTIPROFESSIONNELLE  
— Saint-Barthélemy —

La formation de vos projets commence ici....

### Introduction : L'importance du langage corporel

- Pourquoi le langage corporel est essentiel en communication
- Différences entre communication verbale et non verbale
- Premiers repères : les 3 logiques corporelles

### Observer et comprendre les signaux corporels

- Le visage : micro-expressions, clignements de paupières et indices de stress
- La posture et les gestes : ouverture, fermeture, signes de malaise
- Les axes de tête et l'orientation du regard : intérêt, réflexion, méfiance
- Les microdémangeaisons et gestes de réassurance

### Apprendre à décrypter les intentions et émotions

- Interpréter les incohérences entre langage verbal et non verbal
- Détection du malaise et des indices de dissimulation
- L'influence du fonctionnement cognitif sur nos gestes

### Adapter son propre langage corporel

- Gagner en impact et en crédibilité par sa posture et ses gestes
- Adapter son langage corporel en fonction du contexte
- Techniques pour gérer le stress et paraître plus confiant

### Conclusion et échanges

- Synthèse des points clés
- Réponses aux questions
- Conseils personnalisés



## PUBLIC CONCERNÉ

- Managers
- Commerciaux
- Professionnels de la relation client
- Toute personne souhaitant améliorer son leadership et sa communication

## PRÉ-REQUIS

Pour participer à cet atelier le stagiaire devra impérativement comprendre le français à l'oral et à l'écrit.

Participant minimum : 4

Participant maximum : 12

## LA DURÉE

L'atelier dure  
3.5 heures réparties  
sur 1/2 jour.



## FINALITÉ

- Délivrance d'un certificat de réalisation.

Cet atelier fait l'objet d'une mesure de satisfaction globale des stagiaires rentrant dans le cadre de la certification Qualiopi de l'établissement.

## LE COÛT & LA DATE

La tarification et la date sont disponibles sur notre site internet. N'oubliez pas qu'il existe différents systèmes de financement de vos actions de formation. Le Centre de Formation vous accompagne dans vos démarches.

Formation adaptable aux personnes en situation de handicap. Veuillez contacter la référente handicap Alexia Louis au 0590 27 12 55 ou su [alexia.louis@cemstbarth.com](mailto:alexia.louis@cemstbarth.com)



POUR VOUS INSCRIRE, NOUS VOUS INVITONS  
À COMPLÉTER LE BULLETIN D'INSCRIPTION SUR  
LE SITE INTERNET DE LA CEM : [WWW.CEMSTBARTH.COM](http://WWW.CEMSTBARTH.COM)