COLLABORER EFFICACEMENT

Communication non verbale : observer, interpréter et ajuster sa posture

Dans une réunion ou un entretien, une part du message passe hors des mots. Un regard qui fuit, des bras croisés, un silence trop long : chacun interprète, souvent trop vite et parfois à tort. Les malentendus naissent autant de ces lectures approximatives que des propos eux-mêmes. Trois heures pour apprendre à observer avant d'interpréter, à replacer un signal dans son contexte et à ajuster sa propre posture. La séance s'appuie sur des observations guidées et des mises en situation courtes en binôme.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
0,43 jour — 3 h	**À distance**	**À partir de 390 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Managers et commerciaux ainsi que recruteurs et toute personne dont le métier repose sur des échanges en face à face.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Distinguer l'observation factuelle de l'interprétation
- Repérer les principaux registres de signaux corporels dans un échange
- Replacer un signal dans son contexte avant d'en tirer une conclusion
- Ajuster sa propre posture pour soutenir son message

03 Programme détaillé

M1 Voir avant d'interpréter

- L'observation précède la conclusion
- Décrire un comportement sans y ajouter de sens
- Repérer ses propres biais d'interprétation
- Distinguer signal isolé et faisceau d'indices
- Mesurer le poids du contexte et des habitudes culturelles
- Atelier : Description d'une scène d'échange en séparant les faits observés des hypothèses.

M2 Les registres du corps

- Ce que disent la posture la voix et le regard
- Observer posture orientation et distance
- Écouter le débit le volume et les silences
- Repérer les gestes de confort et de fermeture
- Identifier les décalages entre la parole et l'attitude
- Cas pratique : Analyse en binôme d'un échange court puis confrontation des observations recueillies.

M3 Ajuster sa propre communication

- Être cohérent entre ce que l'on dit et ce que l'on montre
- Aligner voix regard et posture sur son intention
- Adapter sa gestuelle au format de l'échange
- Reformuler dès qu'un décalage apparaît
- Vérifier l'effet produit auprès de l'interlocuteur
- Mise en situation : Présentation d'un message court avec retour du binôme sur les signaux perçus.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
À distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
• OPCO et plan de développement des compétences
• FAF et CFP
• France Travail
• Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF

Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 390 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr