Fiche formateur

UN LANGAGE CORPOREL ADÉQUAT

CONTEXTE Quelle influence à mon attitude ou ma communication non verbale (langage corporel) sur ce que je dis ou l'impression que je donne ?

PARTICIPANTS Au moins 2 participants - variable
(de préférence un nombre pair, car l'exercice se fait par groupes de 2)

MATÉRIEL
- **Annexe** : attitude ferme et communication non verbale
- Rétroprojecteur + écran/mur blanc*, Installation audio*, Wifi*, PC*
  *si le formateur souhaite montrer la vidéo

DURÉE 15 - 20 minutes

OBJECTIFS

- Comprendre votre attitude naturelle
- Savoir quelle influence a votre attitude sur ce que vous dites et l'impression que vous donnez
- Connaissance de soi, la personne que vous êtes, vos capacités et ce que vous voulez
- Exercices sur l'adaptation de votre attitude naturelle

DÉROULEMENT

Le formateur donne l'instruction :

1. Les participants se mettent deux par deux.
2. Il est demandé à un participant de prendre sa position préférée (position naturelle). Donc pas une position exagérée, mais une position agréable.

   Il est demandé à l'autre participant d'exprimer l'impression que lui donne le participant 1. (Timide, sûr de lui, arrogant, etc.).

3. Il est demandé au participant qui vient d'observer de faire basculer l'autre participant en le poussant légèrement à l'épaule.

   Le formateur demande alors : était-il simple de le faire ? Ou le participant a-t-il rencontré une résistance ?

4. Il est maintenant demandé au participant qui a tenté de faire basculer l'autre participant d'aider ce dernier à adopter une position plus ferme. Par exemple, en rapprochant les omoplates, en gardant le dos droit, en soulevant légèrement le menton, les bras croisés, les genoux bloqués (légèrement fléchis) et les pieds à hauteur des hanches.

5. Essayez maintenant de pousser l'autre.

   Le formateur demande : que s'est-il passé maintenant ?

6. Le formateur discute avec l'ensemble du groupe de ce qu'est une posture solide et quels en sont les avantages (**Annexe**).

7. Si possible, le formateur montre la vidéo sur la communication non verbale.

   - Fiche soft skills : La confiance en soi
   - Vidéo :
     - L'estime de soi (tout le monde s'en fout)

Si vous souhaitez, vous trouverez d'autres vidéos dans la brochure.