

Comprendre les besoins émotionnels en décodant le langage non verbal

Au cours de cette formation, vous apprendrez à cultiver, comprendre et maîtriser vos émotions. Vous retrouverez votre énergie à partir de l'auto-dépistage, l'auto-code et l'auto-résonance. L'objectif de la formation est de vous apporter des connaissances approfondies et des compétences dans le domaine la résilience.



Durée

2 JOURS (14 h) fractionnés en deux sessions

Visio ou présentiel



Public visé

Tous professionnels travaillant dans un métier relationnel ou face à un public

Accessibilité aux personnes en situation de handicap: (nous contacter)



Niveau requis

Aucun



Méthode pédagogique

- Les participants travaillent sur leurs exemples professionnels
- Apport théorique, exercices guidés et ateliers permettant d'intégrer un contenu riche
- Mises en situations individuelles sur le cas réel des participant
- L'apprentissage s'effectue dans un cadre ludique (Salle en lumière du jour spacieuse dans un espace propice à des formations réussies - WiFi - Ecran HD tactile - Présentations PowerPoint) les participants fournissent un investissement personnel important (participation, sortie de zone de confort) avec plaisir
- Cas pratiques et jeux de rôle reprenant des situations réelles du milieu professionnel
- Nombreux échanges avec le participant et apports du formateur

Session de 1 à 6 participants



Objectifs

- Reconnaître les émotions dans les expressions faciales, la gestuelle de son interlocuteur.
- Détecter le stress et agir correctement.
- Entraîner l'empathie.
- Maîtriser le langage non verbal pour augmenter sa force d'impact.



Programme

1er jour :

- État de la recherche d'expressions faciales.
- Ce que la mimique nous révèle et ce qu'elle ne dit pas.
- Que sont les émotions ?
- Que sont les déclencheurs universels ?
- Les traits distinctifs des sept émotions de base.
- Sous-catégories des émotions de base.
- Reconnaître les micro-expressions et les expressions subtiles.
- Entraînement du potentiel d'empathie.

2ème jour :

- Anatomie de l'expression faciale (structure des muscles faciaux)
- Les unités de mouvement les plus importantes des expressions faciales.
- Émotions dans le langage corporel et la voix
- Interaction des expressions faciales et du langage corporel.
- Utilisation orientée processus de signaux émotionnels.
- Créer un lien avec la Mimikresonanz.
- Utiliser les expressions faciales comme outil de Feedback (rétro- contrôle) pour adapter la conversation suivant les situations et de manière ciblée.

Suivi et évaluation des acquis :

- Sanction de la formation : Attestation de présence
- Les stagiaires sont évalués tout au long de la formation à travers de nombreux exercices pratiques et mises en situation attestant de l'acquisition du niveau d'autonomie du participant



Prix

Inter : 840€ht (1008€ttc) par personne

Intra : contactez-nous

