



# Formation + accompagnement individuel 360 training / Coach GPT Le langage corporel pour les leaders

**DURÉE : 2 JOURS** (formation) + **4h** (accompagnement individuel 360 training / Coach GPT)

- ▶ Formation présentielle (16h > 2 déjeuners de travail inclus) + 4h d'accompagnement distanciel > **20h00**
- ▶ Formation à distance (14h) + 4h d'accompagnement distanciel > **18h00**

**PRIX : 1390 € HT** (Formation) + **990 € HT** (option 360 training/ Coach GPT) >> **2380 € HT** (2856 € TTC)

## PARTICIPANTS

ENCADREMENT, MANAGERS, CHEFS D'ÉQUIPE - COLLABORATEURS IMPLIQUÉS DANS DES SITUATIONS RELATIONNELLES DONT L'ENJEU EST IMPORTANT.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Maîtriser les différents niveaux de communication (verbales, para-verbales, et non-verbales) et leur imbrication.
- ▶ Communiquer de façon cohérente pour créer la confiance.
- ▶ Enrichir son langage non-verbal pour appuyer son leadership.
- ▶ Différencier ses postures managériales en fonction des circonstances.

**CALENDRIER**

**En présentiel ou à Distance**

Découvrir les dates dans **votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : LCL

**CLIQUEZ ICI**

Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise** ou prendre la forme d'un **parcours individuel sur mesure à distance**.

## Programme de la formation

### Décoder l'alphabet du langage corporel

- ▶ Déchiffrer le langage de la parole et du silence, des gestes et des postures, de l'explicite et de l'inconscient.
- ▶ Saisir le sens des gestes enracinés dans une culture, un milieu, une génération.
- ▶ Décoder les dispositions de ses interlocuteurs et leurs intentions cachées.
- ▶ Prendre conscience de ses manifestations involontaires : auto-contacts, balancements, gestes de stress, manipulation d'objets.

### Parler avec son visage et son corps

- ▶ Gérer ses postures d'émetteur-récepteur : les messages explicites et implicites.
- ▶ Synchroniser son langage à celui de l'autre : toucher l'inconscient, créer la confiance.
- ▶ Adapter son langage corporel à la situation : entretien de concertation, de négociation pu de recadrage, participation à une réunion, prise de parole en public, visio.
- ▶ Maîtriser des mouvements parasites : anticiper leurs déclencheurs.

### Développer son impact physique et son charisme personnel

- ▶ Utiliser les gestes, mimiques et postures à fort impact relationnel.
- ▶ Élargir son vocabulaire gestuel : les gestes quasi-linguistes, co-verbaux et synchronisateurs.
- ▶ Utiliser la syntaxe corporelle d'autres cultures, d'autres milieux ou d'autres générations pour frapper l'attention et élargir sa communication.
- ▶ Développer son intelligence relationnelle : l'exemple de la négociation.

### Incarner les différentes postures du leader

- ▶ Gérer les relations à l'espace (distance), au temps (rythme) pour maîtriser les différentes situations.
- ▶ Développer une affirmation de soi tranquille : être soi dans le respect de l'autre, absorber les événements avec résilience, maîtriser ses réactions.
- ▶ Rectifier une erreur de communication et déjouer les risques de malentendu.
- ▶ Construire un leadership à la fois authentique et flexible.

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION DES ACQUIS

**Tour de table** pour recueillir les attentes des participants  
**Moyens pédagogiques :**  
Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

**Évaluation des acquis formation :** réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.  
**Sanction du parcours :** Attestation de fin de formation



## Programme L'option 360 training / coach GPT = 4 séances :

EN SAVOIR PLUS

### AVANT LA FORMATION

- 1/ Identification des enjeux et échange sur les attentes individuelles. Restitution détaillée du questionnaire Performances-talents pour définir les traits de personnalité et le style professionnel.
- 2/ Préparation active à la formation et mises en situation pour identifier les besoins réels.

### APRÈS LA FORMATION

- 3/ Débriefing individuel et apports complémentaires pour mettre en oeuvre les acquis. Etude de cas afin d'identifier les points à approfondir.
- 4/ Retour sur les actions menées et mises en situation pour ancrer les pratiques professionnelles. Formation à l'utilisation de CoachGPT.

Conseils et **inscription simplifiée 01 64 23 68 51** ou sur [www.performances.fr](http://www.performances.fr)