



## Développer sa capacité à communiquer (verbale et non verbale)

**Prérequis** : Cette formation ne nécessite aucun prérequis

**Public visé** : Toute personne souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle



### Objectif général

Reconnaître les différents types de communication verbale et non verbale, les analyser et les utiliser dans sa communication interpersonnelle

Formateur

Consultant RH



### Objectifs pédagogiques

- Apprendre à s'exprimer dans un langage clair, à construire un message efficace et compréhensible
- Repérer et décoder les différentes formes du langage non verbal et les utiliser lors de la communication en face à face
- Adapter son attitude face à son interlocuteur afin de faciliter l'échange

Inscription et délais d'accès

Inter : 7 jours avant la formation  
Intra : 3 mois avant la formation



### Moyens pédagogiques et d'encadrement

- Les méthodes actives (beaucoup de mises en situation) permettant un entraînement soutenu, soit à partir de situations exposées par les participants, soit sur la base de cas proposés par l'intervenant.
- Les méthodes interrogatives (études de cas, exercices variés, questionnement...) entraînant une réflexion et une prise de recul des participants sur leurs pratiques
- Les stagiaires se posent les bonnes questions en amont grâce au questionnaire d'auto-positionnement
- Une formation très interactive où les stagiaires sont les acteurs principaux de la formation.-
- Les participants s'engagent sur un plan d'amélioration, permettant de prolonger l'action et les effets de la formation.

Mise à jour le 31 décembre 2025

## Contact : Service formation

-  15, rue Jurien de la Gravière, 29200 Brest
-  [contact.formation@by-ec.fr](mailto:contact.formation@by-ec.fr) (modalités inscription et renseignements)
-  02.98.80.40.44



FORMATION

E&C Formation 15, rue Jurien de la Gravière – Immeuble Le Stiff B – 29200 BREST  
SARL au capital de 1000 € Siren 830 524 179 00017 – code APE 8559 A – N° Intracom : FR91830524179

## Développer sa capacité à communiquer (verbale et non verbale)



### Programme

#### La communication interpersonnelle

- Définition
- Relation et interaction

Les différents aspects de la communication interpersonnelle

Des mots et autre chose que des mots

#### Communiquer c'est d'abord écouter

- Les attitudes qui facilitent l'échange
- Les outils pour relancer, clarifier, et construire l'entretien

Quelques manières communes et involontaires de bloquer la communication

Classer les idées reçues sur la communication

#### Qu'est ce que la communication non verbale ?

- Définition
- "Le poids des mots"

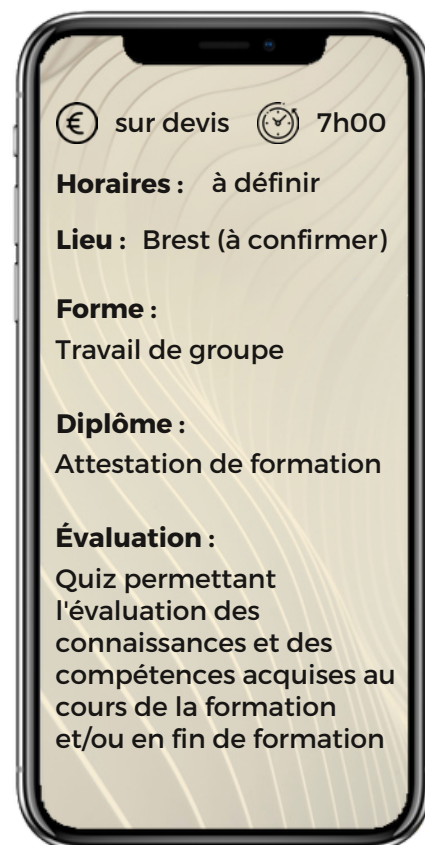
Les éléments du non verbal

Le décryptage des éléments du non verbal

- La voix
- L'apparence physique
- La posture, la gestuelle
- Le regard
- Les expressions faciales et les micro-expressions
- L'espace et la distance

La puissance du langage du corps

### Infos pratiques



Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, nos conseillers sont à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

Mise à jour le 31 décembre 2025

### Contact : Service formation

- 📍 15, rue Jurien de la Gravière, 29200 Brest
- ✉ [contact.formation@by-ec.fr](mailto:contact.formation@by-ec.fr) (modalités inscription et renseignements)
- ☎ 02.98.80.40.44

FORMATION

E&C Formation 15, rue Jurien de la Gravière – Immeuble Le Stiff B – 29200 BREST  
SARL au capital de 1000 € Siren 830 524 179 00017 – code APE 8559 A – N° Intracom : FR91830524179



# DÉVELOPPER SA CAPACITÉ À COMMUNIQUER

(VERBALE ET NON VERBALE)

## VOS PROBLÉMATIQUES

---

- Je ne sais pas comment faire passer un message
- Je n'arrive pas à me faire comprendre
- Ma posture livre mes émotions, mes pensées

## NOS SOLUTIONS / VOS COMPÉTENCES

---

- Apprendre à s'exprimer dans un langage clair, à construire un message efficace et compréhensible
- Repérer et décoder les différentes formes du langage non verbal et les utiliser lors de la communication en face à face
- Adapter son attitude face à son interlocuteur afin de faciliter l'échange

## VOS +

---

- Je sais m'adapter à la personne que j'ai en face de moi
- Mon message est clair et compris
- Je suis plus à l'aise dans ma communication avec les autres
- J'aide la personne en face de moi à communiquer, à échanger davantage