

Formation

# Calibration et langage non verbal

Ce module présente la calibration et le langage non verbal en Programmation Neurolinguistique (PNL). Il explique comment observer et comprendre les signaux corporels et les expressions des autres. Ces techniques aident à mieux saisir les émotions et les intentions dans la communication. Le module montre aussi comment utiliser ces observations pour améliorer les relations et l'efficacité personnelle.

Formation 100% pratique

Exercices & cas d'usage

Formateurs expérimenté

**Durée**

3 Jours

**Format**

Formation intensive

**Modalité**

Présentiel

**Niveau**

Intermédiaire

**INSCRIPTION / RÉSERVATION**



Je m'inscris maintenant



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principes de la calibration en PNL
- Observer avec précision les comportements verbaux et non verbaux
- Identifier les changements d'états émotionnels chez un interlocuteur - Développer une écoute active et une observation fine
- Améliorer la qualité de la communication et de la relation professionnelle

## PUBLIC CIBLE

- Managers et responsables d'équipe , Coachs et formateurs , Professionnels RH ,Consultants et commerciaux
- Toute personne souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle

## PRÉREQUIS

- Aucun prérequis technique. Une sensibilité au développement personnel et à la communication est recommandée.

## PROGRAMME DE LA FORMATION – DÉTAILLÉ

### **Introduction à la calibration**

- Définition de la calibration en PNL
- Observer sans interpréter
- Différence entre perception et jugement
- Importance de l'acuité sensorielle

### **Les bases du langage non verbal**

- Posture corporelle
- Gestuelle et micromouvements
- Expressions faciales
- Respiration et rythme physiologique
- Distance relationnelle (proxémie)

### **Les indicateurs comportementaux**

- Accès oculaires et mouvements des yeux
- Variations de la voix (ton, rythme, volume)
- Synchronisation et désynchronisation
- Signaux d'inconfort ou d'engagement

### **Techniques de calibration**

- Observer l'état de référence (Baseline)
- Détecter les changements subtils
- Calibration émotionnelle
- Exercices d'observation guidée

## PROGRAMME DE LA FORMATION – DÉTAILLÉ

### **Application relationnelle**

- Améliorer le rapport relationnel
- Adapter sa communication
- Développer l'empathie professionnelle
- Utilisation en coaching, management et négociation

### **Méthodes pédagogiques**

- Apports théoriques structurés
- Exercices pratiques en binômes
- Jeux de rôle et mises en situation
- Observation vidéo et débriefing
- Feedback personnalisé

### **Modalités d'évaluation**

- Exercices pratiques de calibration
- Observation en situation simulée
- Auto-évaluation des acquis

### **Moyens pédagogiques**

- Support de formation
- Études de cas pratiques
- Fiches d'observation
- Paperboard / vidéoprojecteur

### **Résultats attendus**

- Meilleure lecture des comportements humains
- Communication plus fluide et efficace
- Renforcement de la qualité relationnelle
- Développement de l'intelligence relationnelle