

# Décoder la communication non-verbale

## *Les clefs de lecture des gestes inconscients*

Une formation innovante pour développer ses compétences personnelles.

Ce programme vise à mieux comprendre l'être humain et gagner en aisance relationnelle.



### UNE FORMATION POUR VOUS PROFESSIONNEL

- Qui êtes intéressé par la communication interpersonnelle.
- Qui rencontrez des situations de négociations ou d'entretiens en face à face.
- Qui avez une fonction dans l'encadrement, ou le recrutement, ou les enquêtes et interrogatoires.

### OBJECTIFS

- Etoffer son efficacité relationnelle auprès des collaborateurs, des clients.
- Identifier les principaux gestes et micro-mouvements dans les situations de communication.
- Repérer les signes comportementaux révélant les non-dits.
- Comprendre le sens des gestes, des postures, des attitudes.
- Connaître les astuces pour déceler l'authenticité et la stratégie d'un témoin.
- S'adapter rapidement aux autres et gérer le contact de manière optimale.
- Garder un regard respectueux et bienveillant sur son interlocuteur.

### PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### MODALITES

Groupe de 12 participants maximum.

La session comprend : apports théoriques, analyses d'extraits vidéos et échanges d'expérience.

Durée de la formation : 1 journée (7 heures).

## LE CONTENU DU PROGRAMME

- Découvrir la discipline scientifique d'analyse du langage du corps :
  - L'importance du non-verbal dans la communication.
  - En quoi cela aide de savoir traduire le non-verbal.
- Décrypter les mouvements de tête :
  - Connaitre la différence entre le côté droit et le côté gauche du visage.
  - Les axes de tête.
  - Ce que révèle les yeux : les 4 quadrants.
  - Le rôle des sourcils.
- Lecture des bras et des jambes : croisements, ouvertures/fermetures.
- Repérer les positions sur la chaise.
- Traduire les gestes des mains :
  - Ce qu'expriment les positions des mains.
  - Les différences main gauche / main droite.
- Identifier les émotions et les micro-expressions.
- Interpréter les micro-démangeaisons du visage.
- Analyser des vidéos et décoder les principaux signes non verbaux.
- Conclure et clore la formation.

## FORMATEUR



### Lionel Lainard

Coach professionnel international, intervenant auprès de professionnels indépendants, d'ONG, d'organisations opératrices de ministères, conseils départementaux.

Plus de 8000 bénéficiaires (Europe et USA).

170 formations données.

200 interventions chez Airbus Group.

600 personnes accompagnées en coaching individuel.

[www.action-croissance.com](http://www.action-croissance.com)

## LIEU, DATE ET PRIX PAR PARTICIPANT

La session (9h00-17h30) se déroulera en région toulousaine : **vendredi 29 mai 2026.**

*Chacun-e apporte de quoi partager le repas de midi.*

- **Entreprises, assos, indépendants :** **400 € HT** (TVA Non applicable, art. 293 B du CGI) (30% + 2 échéances)
- **Particuliers :** **330 €** (Acompte de 30% à l'inscription + 2 échéances)

Tarif adapté en fonction de la nature de la personne assurant le règlement.

Inscription finalisée à la réception de l'acompte.

**Conseils et inscriptions → 06 20 84 39 30 / [lionellainard@aol.com](mailto:lionellainard@aol.com)**