

Module de la Conduite de réunion

Module de la Conduite de réunion

- Il permet d'évaluer tout ou partie des compétences suivantes :
- C 1 Communiquer avec l'équipe, les autres professionnels, les services, les partenaires
- C 2 Choisir et utiliser l'outil de communication
- C 3 Préparer une réunion de travail
- C 4 Animer une réunion de travail

- C 3 Organiser le travail en équipe professionnelle
- C 4 S'inscrire dans une équipe pluri professionnelle
- C 5 Etablir le planning de travail et des activités des membres d'une équipe
- C 6 Participer à l'évaluation des personnels
- C 7 Identifier les besoins de formation des personnels d'une équipe

Maitriser sa communication non verbale: contrôler son langage et son corps

- **1. Éviter les signes de nervosité**

Selon un [article publié sur le site Forbes](#), un des premiers réflexes à avoir en termes de communication non verbale est de savoir s'examiner soi-même afin de comprendre comment nous nous exprimons par notre corps. En effet, certains gestes ou signaux inconscients peuvent être interprétés de manière négative par nos interlocuteurs – par exemple si nous nous exprimons les bras croisés en signe de défense, ou si nous avons des tics de langage lorsque nous sommes nerveux ou mal à l'aise. Il est donc important d'identifier ces signes de nervosité afin de les corriger.

2. Maîtriser sa posture

- Portez également attention à votre posture et demandez-vous dans un premier temps quels sont vos objectifs vis-à-vis de votre interlocuteur. Souhaitez-vous être perçu comme :
 - décontracté ?
 - assuré ?
 - en position de force ?
 - rassurant ?
- Le fait de déterminer clairement votre intention vous aidera à mieux adapter votre posture. Si vous voulez paraître assuré et sûr de vous par exemple, prenez garde à vous tenir droit, à occuper généreusement l'espace à votre disposition, et à privilégier des mouvements amples.

3. Moduler le ton de sa voix

Autre élément important en communication non verbale : la voix. Il est essentiel de savoir maîtriser sa voix, son débit et son ton. Travaillez dans un premier temps votre respiration – une bonne respiration se fait par le ventre – afin de stabiliser votre débit et entraînez-vous à bien articuler chaque mot. Un peu de lecture quotidienne à voix haute peut facilement vous aider à avoir un débit régulier et une voix posée.

4. Adopter une gestuelle ouverte

Afin de développer une communication non verbale positive, n'hésitez pas à adopter une gestuelle ouverte, décontractée et qui peut se traduire par le fait de se positionner les bras ouverts avec les paumes tournées vers votre interlocuteur en signe de bienvenue et de sincérité. Il faut bien entendu éviter tout geste associé à l'enfermement tel que les bras croisés, la tête baissée ou les mains cachées derrière le dos.

5. Maintenir le contact visuel

Maintenir le contact visuel

- Dans de très nombreuses cultures, le fait de ne pas regarder son interlocuteur dans les yeux peut être interprété comme une preuve de dissimulation voire de malhonnêteté – alors qu’il s’agit bien souvent de timidité ou d’un simple manque de confiance en soi. C’est pourquoi il est important de maintenir autant que possible un contact visuel avec son interlocuteur dans une dynamique de franchise et de transparence.

6. Adopter la bonne distance corporelle

Certaines personnalités sont plus tactiles que d'autres. Or le fait de ne pas bien identifier la tolérance de son interlocuteur aux contacts physiques peut mener à des situations embarrassantes. Il faut prêter une attention toute particulière à cette dimension afin de ne pas mettre son interlocuteur mal à l'aise, soit en ne respectant pas la distance physique qu'il souhaite maintenir soit en réagissant mal à ses accolades ou poignées de main.

7. Sourire

- Il s'agit peut-être du conseil le plus important lorsque l'on souhaite adopter une communication non verbale positive : sourire est une véritable priorité. Il paraîtrait même qu'il serait beaucoup plus fréquent de mieux se souvenir des personnes souriantes et des messages qu'elles souhaitaient nous transmettre. Le sourire est donc sans doute votre meilleur allié en communication non verbale.
- Il serait beaucoup plus fréquent de mieux se souvenir des personnes souriantes et des messages qu'elles souhaitaient nous transmettre

8. Éviter les impairs culturels

- Bien évidemment, les codes de la communication non verbale changent en fonction des cultures et des pays. C'est pourquoi il est important d'éviter les [impairs culturels](#) lorsque l'on se trouve en présence de collaborateurs étrangers. À titre d'exemple, il faudra veiller à ne pas diriger – en position assise – la semelle de ses chaussures vis-à-vis de son interlocuteur au Moyen-Orient ou dans certains pays d'Asie, tout comme il est fortement recommandé de ne pas manger de la main gauche dans les pays en majorité musulmans.
- Il est important d'éviter les impairs culturels lorsque l'on se trouve en présence de collaborateurs étrangers

9. Adapter sa communication non verbale à ses interlocuteurs étrangers

- Il est ainsi recommandé d'adapter sa communication non verbale en fonction de ses interlocuteurs et de moduler à la fois :
 - sa gestuelle
 - sa posture
 - le ton de sa voix
 - son attitude générale en fonction des cultures en présence

10. Apprendre la communication non verbale à travers les cultures

- Il n'est pas rare cependant d'ignorer tout simplement les différents codes de communication non verbale à adopter au sein d'une autre culture. C'est pourquoi il peut être bénéfique dans ce cas-là de suivre une formation interculturelle afin de bien saisir comment sera perçue votre manière d'être par vos collaborateurs étrangers et ce que vous devez corriger pour pouvoir construire une relation de qualité avec eux.