



Nos gestes parlent - cours de base en gestuelle

Description	55% de la communication passe par le langage du corps, 38% par l'intonation de notre voix et 7% par le sens des mots. A notre insu, nos gestes parlent. Apprendre à devenir conscient de notre gestuelle et de nos mimiques permet de nous situer dans la communication humaine et nos interactions avec les autres. Ce cours de base vous apprendra à optimiser votre communication au quotidien et à éviter certains gestes ou postures parasites qui pourraient entraver votre affirmation.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Colonne vertébrale et axe du corps• Posture de centrage, de front, de retrait, de repli et d'évitement• Positions de la tête• Ouverture des yeux• Rétraction et dilatation des bras• Rétraction et dilatation des jambes• Gestuelle d'affirmation, synchronisation
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Tout public
Objectifs	A la fin de la formation, le participant connaîtra des techniques de gestuelles concernant 3 niveaux du corps : la tête, comprenant le regard et la position de la tête, les positions des bras et les postures des jambes. Nous travaillerons aussi sur l'axe de la colonne vertébrale.
Attestation	Attestation Ecole-Club
Date	04.05.2019 - 04.05.2019 / E_1270295
Horaire	08:30 - 16:30 h
Jours	Sa
Durée	1 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes

Ecole-club Migros Monthey Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

eclub.monthey@migrosvs.ch
ecole-club.ch





Nos gestes parlent - cours de base en gestuelle

Ecolage CHF 182.00

Lieu du cours Avenue de la Gare 28, 1870 Monthey

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	04.05.2019	08:30 - 16:30

Ecole-club Migros Monthey Tel. +41 27 720 67 60

Avenue de la Gare 28
1870 Monthey

eclub.monthey@migrosvs.ch
ecole-club.ch

