



# Présence de leader : le langage corporel qui inspire confiance

Une journée d'entraînement pour faire de votre corps le premier allié de votre parole : ancrage, regard, silence, gestes. Une formation très opérationnelle, filmée et débriefée, animée par Élodie Berthiller, fondatrice de la méthode HeRmia®.



# Votre corps parle avant vous : faites-en un allié

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis technique. Formation destinée aux managers, dirigeants, chefs de projet, RH, formateurs et à toute personne amenée à prendre la parole, animer une réunion ou conduire un entretien.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre comment le non-verbal construit confiance et autorité dès les premières secondes
- Adopter un ancrage stable qui installe la crédibilité et apaise le trac
- Utiliser le regard et le silence pour capter et garder l'attention
- Remplacer les gestes parasites par des gestes qui servent le message
- Aligner posture, voix et discours, lire les signaux de ses interlocuteurs
- Adapter sa posture au contexte : réunion, entretien, négociation, prise de parole

## APTITUDE

À l'issue de cette formation, vous serez en mesure de :

- Préparer et incarner une prise de parole avec une posture ancrée et sereine
- Mesurer sa présence avec la grille des 6 signaux et suivre ses progrès

## DURÉE

1 jour (7 heures) - lundi 9 novembre 2026, 9h-17h

## DÉLAI D'ACCÈS

Inscription jusqu'à 7 jours avant la session, sous réserve de places disponibles.

## TARIFS

Format 1 jour : 649 € HT par participant

Lieu : thecamp, Aix-en-Provence. Groupe de 8 à 14 participants.

Financement possible via votre OPCO ou votre plan de développement des compétences.

## MÉTHODES MOBILISÉES

Pédagogie active et expérientielle : 30 % d'apports, 70 % de mises en situation.

Exercices d'ancrage, jeux d'acteur issus du théâtre, prises de parole filmées puis débriefées individuellement, travail en binôme et en sous-groupe.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Auto-positionnement en début de journée avec la grille des 6 signaux, prise de parole filmée « avant / après », évaluation des acquis par la formatrice à partir des mises en situation et questionnaire de satisfaction à chaud. Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Salle équipée à thecamp, caméra et retour vidéo, supports de cours, grille d'auto-observation des 6 signaux, fiche « mes 3 ancrages » et plan de progression individuel remis à chaque participant.

## ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap dès lors que l'entreprise contractante pourra prévoir les adaptations techniques indispensables (accès, salle, équipements), et pédagogiques (intervenant, ressources, durée). Dans tous les cas, merci de prendre contact avec nous.

# PROGRAMME DE LA JOURNÉE

## MATINÉE (9H00 - 12H30)

### Module 1 (9h00 - 10h30) : L'ancrage, la posture qui installe l'autorité

- Accueil et auto-diagnostic avec la grille des 6 signaux
- Prise de parole filmée « avant » (1 minute)
- Appuis, verticalité, épaules et respiration
- Exercice d'ancrage pour gérer le trac

### Module 2 (10h45 - 12h30) : Regard et silence, les 3 secondes qui changent tout

- Balayer l'auditoire, finir ses phrases sur une personne
- Le silence stratégique avant un message clé
- Atelier : ma prise de parole de 2 minutes

## APRÈS-MIDI (13H30 - 17H00)

### Module 3 (13h30 - 14h45) : Des gestes qui servent votre message

- Repérer et remplacer les gestes parasites
- Gestes ouverts, zone de gestes, objets et mains
- Exercices filmés et débriefés en binôme

### Module 4 (14h45 - 15h45) : Aligner le corps et les mots

- Visage, sourire authentique, voix et rythme
- Lire les signaux de l'autre, différences culturelles

### Module 5 (16h00 - 17h00) : Mises en situation et plan de progression

- Réunion, entretien, prise de parole, négociation
- Prise de parole filmée « après » et débriefing
- Bilan avec la grille des 6 signaux
- Plan de progression individuel