

Sequence 4 : Image personnelle et impact relationnel

Grain 1 : Gestion des emotions et du langage corporel

Les emotions et le langage corporel jouent un rôle fondamental dans la qualite des echanges interpersonnels.

1. Gerer ses emotions :

- Les emotions influencent la maniere de s'exprimer et d'ecouter.
- Une emotion mal geree (colere, stress, frustration) peut deformer le message transmis.
- Reconnaître et exprimer ses emotions de facon appropriee permet de rester dans une communication respectueuse.

2. Maitriser son langage corporel :

Le langage non verbal comprend :

- La posture
- Le regard
- Les gestes
- L'expression du visage

Le langage corporel peut :

- Renforcer le message verbal (coherence)
- Le contredire (incoherence)
- Influencer la perception de l'interlocuteur

Une bonne communication implique une coherence entre ce que l'on dit et ce que l'on montre.