


Signaux physiques en entretien

Repérer, vérifier et ajuster sans surinterpréter

Un atelier très pratique pour repérer les signaux utiles, éviter la surinterprétation et ajuster sa conduite d'entretien immédiatement sur des situations sensibles RH ou managers.

Atelier préparé en amont à partir des besoins du participant et des attentes de son entreprise.

Vous savez qui vous accompagne, avant, pendant et après l'atelier.

Format	1 journée, 7 heures, 100 % présentiel, atelier 100 % mises en situation.
Public visé	RH, managers, responsables d'équipe, HRBP et managers de proximité amenés à conduire des entretiens sensibles.
Prérequis	Aucun prérequis. Venir avec 1 à 2 situations réelles d'entretien, anonymisées.
Effectifs	Inter premium : 4 stagiaires max. Intra-entreprise : 4 à 8 participants.
Tarifs	<ul style="list-style-type: none">• Inter : 790 € HT pour 1 stagiaire, 1 470 € HT pour 2, 1 870 € HT pour 3. Café d'accueil, déjeuner, boissons et stationnement inclus.• Intra : 1 990 € HT pour 4 à 8 participants.
Transfert	Situations réelles anonymisées et simulations progressives. Remise des fiches baseline, questions de vérification, désescalade et grille d'observation. Plan d'entraînement 21 jours et auto-plan d'action réutilisable dès le prochain entretien sensible.
Qualité	 Organisme certifié Qualiopi n° 713211-1, validité du 20/11/2025 au 19/11/2028.

Pourquoi QUASAR ?

- Inter premium limité à 4 stagiaires pour permettre de vraies répétitions.
- 100 % mises en situation, théâtre forum et feedback structuré.
- Une méthode anti-surinterprétation : observer, vérifier, ajuster.
- Des livrables concrets utilisables dès le lendemain.

Accès simple pour les participants

Sessions inter à Saint-André-lez-Lille

Stationnement voiture facile et gratuit. Station Vélib / Lime juste en face. Possibilité de stationner votre vélo personnel dans nos locaux. En bus : arrêt "Gare" / ligne 50 à 600 mètres. En Uber : tarif d'environ 12 € depuis les gares de Lille (comptez en moyenne 10 mn de trajet).

Dates et disponibilités mises à jour en continu sur l'agenda en ligne.

Toutes les sessions annoncées sont maintenues.

Agenda inter-entreprises




[Consulter les sessions](#)

Signaux physiques en entretien

Contenu de l'atelier

Une journée pour apprendre à observer les variations utiles, vérifier sans surinterpréter et ajuster sa conduite d'entretien dans l'instant.

1. Calibration utile : voir ce qui change	Construire une baseline et repérer les variations significatives de respiration, regard, posture, voix ou rythme, sans interprétation prématurée.
2. Les signaux physiques utiles en entretien	Identifier tension, retrait, hésitation, surcharge émotionnelle ou escalade, puis traiter ces indices comme des signaux à vérifier.
3. Observation, hypothèse, vérification	Distinguer fait observé, hypothèse et interprétation, puis poser des questions courtes pour clarifier sans projeter.
4. Micro-ajustements et simulations	Ajuster tempo, reformulation, recadrage, pause ou questionnement et s'entraîner sur des entretiens sensibles avec feedback.

Modalités pédagogiques <ul style="list-style-type: none">• 100 % présentiel.• 100 % mises en situation.• Théâtre forum, feedback structuré, répétitions.• Petit groupe premium.	Outils, livrables et repères travaillés <ul style="list-style-type: none">• Fiche « baseline & signaux utiles ».• Questions de vérification.• Désescalade en 90 secondes.• Grille d'observation + plan 21 jours.
Bénéfices attendus pour l'entreprise <ul style="list-style-type: none">• Des entretiens sensibles mieux conduits.• Moins d'escalade et moins d'usure.• Des repères concrets pour ajuster vite.• Une pratique transférable immédiatement.	Signaux physiques  Ouvrir la page dédiée

Cas d'usage fréquents <ul style="list-style-type: none">• Quand un entretien « se ferme ».• Pour un recadrage ou une annonce difficile.• Pour tenir le cadre sans durcir le style.• Pour gagner en impact sans jouer aux experts du non-verbal.	Points clés Baseline utile Observation ≠ interprétation Questions de vérification Micro-ajustements Désescalade Plan 21 jours
---	---