

## MAITRISER L'IMPACT DE SON IMAGE PROFESSIONNELLE

Réf : **COM - IMG**

**PUBLIC** (1 à 3 pers.) :

Toute personne  
désirant améliorer son  
impact et son  
efficacité dans les  
contextes  
professionnels

**DIF : ELLIGIBLE**

**DUREE** : 2 j

**DATES DES STAGES** :  
Nous consulter

**LIEU** : Paris ou  
Région parisienne

et  
Formation sur site,  
selon vos besoins

**GROUPE** : 1 515 €HT

**INDIVIDUEL** :

**TARIF** : 2 145 €HT

**AVANT CE STAGE,**  
**vous pouvez suivre** :

CAR – PRJ

**APRES CE STAGE,**  
**vous pouvez suivre** :

Coaching individuel  
sur objectifs validés

**PREPARATION** :

**Clarification des  
Objectifs  
individuels avec  
l'animatrice**

**OBJECTIFS** :

- Analyser et comprendre sa dynamique professionnelle
- Recadrer l'image que l'on donne de soi avec ce que l'on est, pour renforcer son impact professionnel
- Acquérir une apparence professionnelle répondant aux exigences de sa fonction
- Prendre conscience de son potentiel et de ses ressources pour accroître la confiance en soi

**PEDAGOGIE** :

Alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion personnelle et de mises en situation. Etude personnalisée de chaque participant.

### PROGRAMME

#### Analyse de la motivation

- Analyser le contexte de la demande et les attentes du stagiaire
- Définir l'objectif du stagiaire selon la méthode POSITIF

#### Connaissance de soi

- Cerner son profil de personnalité et son mode de fonctionnement, en contexte professionnel
- Mettre en lumière ses Valeurs, ses Croyances et Son Image rêvée
- Distinguer le moi perçu, le moi projeté et le moi profond
- Analyser ses atouts et ses faiblesses en communication professionnelle
- Appréhender ce que l'on peut et veut changer

#### Maîtriser son apparence visuelle

- Appréhender les différents vecteurs de l'image
- Distinguer les perceptions individuelles, les stéréotypes culturels et les représentations sociales
- Apprendre à se centrer et à maîtriser sa posture. Mettre en valeur ses atouts
- Déterminer son propre style vestimentaire professionnel et se l'approprier
- Adapter sa tenue en fonction du contexte : Recherche d'emploi, Prise de parole en public, Rendez-vous commercial, Accueil du public...

#### Maîtriser sa communication professionnelle

- Appréhender les styles de communication dans les relations interpersonnelles
- Développer la cohérence entre verbal et non verbal (langage de la gestuelle)
- Construire son Marketing personnel
- Développer son assertivité

#### Maîtriser ses comportements professionnels et personnels

- Mettre en conformité ses Valeurs, ses Croyances et ses Actes
- Mieux gérer ses émotions et réagir face au stress
- Travailler ses attitudes et comportements professionnels, en cohérence avec sa personnalité et ses objectifs

### SUIVI POST - FORMATION

En option, nous proposons un accompagnement sous forme de coaching individuel, pour vous aider à mettre en place votre stratégie d'image professionnelle.