

Optimiser son image professionnelle



Découvrir l'impact de son image professionnelle et apprendre à se mettre en valeur

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Acquérir confiance en soi afin d'améliorer l'intégration**
- **Apprendre les techniques pour se mettre en valeur**
- **Apprendre à renvoyer une image positive en toute situation**

PROGRAMME

1. Dresser le bilan de son image professionnelle

- Evaluer son image actuelle : comment suis-je perçu(e) par les autres ?
- Repérer les composantes de son image : physique, comportement, culture, éducation, personnalité...
- Identifier ce que je veux et peux montrer de positif de moi : quelle est mon image souhaitée ?
- Comment expliquer les différences entre image actuelle et image souhaitée ?
- Déterminer ses axes de progrès : ce qu'il faut conserver, renforcer et améliorer

2. Travailler son image : gagner en confiance et repérer ses atouts

- Evaluer ses acquis professionnels et personnels pour identifier ses points forts
- Assumer le regard des autres et désamorcer sa peur d'être remarqué(e)
- Se mettre en cohérence avec sa fonction professionnelle... tout en restant soi-même !
- S'affirmer pour oser dire ce que l'on pense

3. Renforcer sa présence : savoir parler de soi et se mettre en avant

- Parler de soi de manière juste et opportune : trouver l'équilibre entre fierté et modestie
- Mettre en avant ses qualités personnelles : capacité d'adaptation, force de proposition...
- Se démarquer en valorisant subtilement les éléments les plus pertinents de sa carrière
- Apprendre à se remettre en question et à reconnaître ses erreurs

4. Renvoyer une image positive en toute situation : mieux convaincre et influencer

- Utiliser avec habileté son parcours pour exposer son opinion
- S'appuyer sur ses expériences professionnelles pour accroître son impact
- S'exprimer avec authenticité dans le verbal et le non-verbal pour inspirer la confiance
- Se montrer respectueux et à l'écoute pour mieux persuader
- Conserver une image exemplaire face aux objections et aux conflits

Durée

28 HEURES

Tarif

1400 €

Pré-requis

Aucun

Profil du stagiaire

Tout public

Délai d'accès

2 à 4 semaines selon
financement

Équipe pédagogique

Formateur spécialisé

Moyens pédagogiques et
techniques

-Accueil des stagiaires dans une
salle dédiée à la formation.

-Exposés théoriques

-Etude de cas concrets

-Quiz en salle

Évaluation de la formation

-Feuilles de présence

-Questions orales ou écrites

-Mises en situation

-Formulaires d'évaluation de la
formation.

-Certificat de réalisation de
l'action de formation.



Mise à jour

Juin 2025



Taux de satisfaction de nos
stagiaires (juin 2025 - juin 2026)

Données insuffisantes