

FORMATION

VALORISER SA POSTURE PROFESSIONNELLE



OBJECTIFS

- **Comprendre l'impact de sa posture et de sa communication non-verbale** dans mes relations professionnelles.
- Faire le lien entre savoir-être et posture professionnelle, et **identifier mes atouts comportementaux**.
- **Prendre conscience de mon profil DISC** et des clés d'adaptation, pour mieux interagir dans l'environnement professionnel.
- Renforcer **mon estime de soi et ma confiance** dans ma posture professionnelle.



PRÉREQUIS

- Avoir une aisance à l'oral.
- Maîtriser les bases de la lecture et de l'écriture du français.
- Être sensible à la pratique sportive.



MODALITÉS

- **Lieu** : intra-entreprise / **Durée** : 3.5 h
- **Conditions d'accès au public en situation de handicap** : adaptation des modalités de formation
- **Accès** : sur signature de devis
- **Délais** : Sur demandes selon le montage du projet
- **Tarif** : sur une base de 600 €/ht la ½ journée



PERSONNES

Toute personne volontaire souhaitant évoluer dans sa posture et son rapport à l'autre.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Méthodes actives** : Inspirées de différents jeux cadres de Thiagi, d'une diversité de supports interactifs.
- L'apprenant est placé dans des situations où l'apprentissage vient de lui et des interactions qu'il fait naître avec ces collaborateurs.



PROGRAMME

- **Posture professionnelle & savoir-être**
 - Définition d'une posture professionnelle en entreprise : ce que l'on montre, ce que l'on dégage
 - Mise en lien avec les savoir-être clés en entreprise : ponctualité, respect, fiabilité, engagement, communication
 - Débrief : Comment mes attitudes traduisent mes savoir-être ?
- **Communication non-verbale & cadre de référence**
 - Apport interactif : 3 canaux de la communication (verbal / para-verbal / non-verbal)
 - Notion de cadre de référence : "Je perçois avec mes lunettes à moi"
 - Mise en situation : "Quand je dis bonjour avec les yeux ou avec le corps..."
- **DISC & comportements professionnels**
 - Présentation des 4 couleurs du DISC avec des objets ou cartes visuelles
 - Auto-positionnement simplifié + mini test ou jeu
 - Mise en lien avec les attentes professionnelles : communication, autonomie, sécurité, efficacité
- **Estime de soi, confiance et valorisation**
 - estime de soi = regard sur moi / confiance = ce que je crois pouvoir faire
- **Bilan et évaluation**



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Observation lors de mise en situation
- Sur la base des feuilles d'émargement un certificat de réalisation sera transmis aux participants en fin de formation

“ Renforcer les équipes, cultivez le bien-être. ”