

## FORMATION

# VALORISER SA POSTURE PROFESSIONNELLE - 7H



### OBJECTIFS

- **Comprendre l'impact** de ma posture professionnelle, corporelle et comportementale, dans mon environnement de travail.
- **Identifier mes forces** (savoir-être, style DISC) pour mieux me positionner et me valoriser.
- **Prendre du recul sur mes émotions**, pour éviter l'escalade des tensions.
- **Adopter des attitudes de communication adaptées** en situation de désaccord ou de conflit



### 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 et relation humaine



### MODALITÉS

- **Lieu** : intra-entreprise / **Durée** : 7 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 1200 €/ht la 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
- **Gestion des émotions**
  - Identifier les émotions ressenties dans le cadre professionnel
  - Comprendre le mécanisme émotionnel (de la sensation à la réaction)
  - Expérimenter des outils simples pour réguler les émotions et se repositionner professionnellement
  - Prendre conscience de l'impact de ses émotions sur sa posture, sa parole et son efficacité relationnelle
- **Relation aux tensions et conflits**
  - Typologie des tensions au travail (non-dits, ordres mal reçus, fatigue, différences de rythme...)
  - Les 4 réactions types au conflit (fuite, affrontement, compromis, dialogue)



## 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. ”