Se connaître, s'affirmer, oser passer à l'action

Renforcer son impact professionnel

2 jours (14h00) | ★★★★½ 4,6/5 | DEVP-C20COMSOI2 | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Tarif : 1 520 € ht

Formations Soft Skills › Développement personnel › Se connaître, s'affirmer, oser passer à l'action

Document mis à jour le 13/11/2026

Objectifs de formation

- Identifier les facteurs qui influencent leur image perçue et développer une posture professionnelle cohérente avec leurs objectifs et leur environnement.
- Adapter leur communication verbale, non verbale et relationnelle afin de renforcer leur impact, leur crédibilité et la qualité de leurs interactions.
- Développer une présence professionnelle durable en faisant évoluer leurs pratiques de communication et leurs comportements dans les différentes situations professionnelles.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Équipe pédagogique :
Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :
Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**.
Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :
Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur votre espace apprenant.
Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre plateforme dédiée.

Prérequis

Aucun.

Public concerné

Tous.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2I Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

Comprendre les mécanismes de l'image professionnelle

- Identifier les composantes de l'image professionnelle.
- Comprendre les mécanismes de la première impression.
- Prendre conscience de l'écart entre image perçue et image souhaitée.
- Identifier ses points forts et ses axes de progression.

Outils

- Johari
- Diagnostic d'image professionnelle
- Feedback 360° simplifié

Exercice : réaliser un autodiagnostic de son image professionnelle et recueillir le regard de ses pairs.

Développer une communication cohérente et impactante

- Structurer un message clair et convaincant.
- Renforcer l'impact de sa communication verbale.
- Développer une écoute active et une communication assertive.
- Adapter sa communication selon les situations et les interlocuteurs.

Outils

- Assertivité
- Écoute active
- DESC
- Communication positive

Mises en situation de communication professionnelle avec feedback collectif.

Renforcer l'impact de sa communication non verbale et para verbale

- Développer une posture professionnelle affirmée.
- Maîtriser le regard, la gestuelle et les expressions faciales.
- Travailler la voix, le rythme et la respiration.
- Développer une présence rassurante et engageante.

Outils

- Communication non verbale
- Gestion de la voix
- Respiration
- Ancrage

Jeu de rôle ou enregistrement vidéo et débriefing personnalisé.

Adapter son image aux différents contextes professionnels

- Comprendre les codes implicites des environnements professionnels.
- Adapter sa posture selon les interlocuteurs.
- Développer son intelligence relationnelle.
- Gérer les situations délicates avec professionnalisme.

Outils

- Analyse transactionnelle (positions de vie)
- Intelligence émotionnelle
- Adaptation comportementale

Jeux de rôle : entretien, réunion, prise de parole, échange difficile.

Développer une présence professionnelle durable

- Identifier les comportements renforçant sa crédibilité.
- Développer la cohérence entre valeurs, comportements et communication.
- Faire évoluer son image en fonction de ses objectifs professionnels.
- Élaborer un plan de développement personnel.

Outils

- Plan de développement individuel
- Auto-évaluation
- Journal de progression

Exercice : construire sa feuille de route pour renforcer durablement son image professionnelle.

Modules distanciels (bonus) :

- Comment les autres me perçoivent ou le jeu des étiquettes.
- Et si vos émotions étaient à votre service ?
- Comment adapter son langage corporel en fonction des situations et des interlocuteurs ?

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

Évaluation des acquis : Quiz avant la formation et après la formation pour mesurer les acquis, la progression. Évaluation à chaud : À la fin de la formation, un bilan qualité dématérialisé pour mesurer l'atteinte des objectifs de la formation. Évaluation à froid : À J+3 mois, une e-évaluation du transfert des acquis en situation professionnelle.

Accessibilité de la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Le groupe M2I s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap : les détails de l'accueil des personnes sont consultables sur la page Accueil Handicap

Modalités et délais d’accès à la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Les formations M2I sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme.
Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation.
Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 12 jours ouvrés.