



# Optimiser son image et sa posture professionnelle

---

## Description :

Pourquoi agir sur son image ? Parce que convaincre passe aussi par l'apparence et l'image que l'on donne de soi. Bien gérer son image permet d'augmenter sa visibilité, de convaincre ses interlocuteurs. Parce que nous sommes constamment exposés dans notre quotidien professionnel à des entretiens, rendez-vous, réunions d'équipes, prises de parole en public, le savoir paraître est une véritable compétence à acquérir ou à développer comme un élément de communication.

## Objectifs :

- Comprendre l'importance de l'image pour renforcer sa confiance en soi
- Découvrir et bien utiliser les outils pour manager cette image
- Rendre visible ses savoirs
- Prendre conscience de sa façon d'agir

## Programme :

- La communication visuelle
- Les enjeux de l'image professionnelle : le rôle de représentativité
- La représentation de soi
- L'importance du non-verbal : geste, posture, attitude, expression
- L'image personnelle et l'image de l'entreprise
- Les outils pour optimiser ses performances relationnelles
- Définition et présentation de la méthodologie de la pratique réflexive
- Analyse des situations professionnelles
- Transmission des savoirs
- Gestion des émotions dans sa pratique professionnelle

## Méthode pédagogique :

- Apports théoriques et méthodologiques
- Exercices pratiques

## Modalités d'évaluation et de validation :

- **Evaluation de positionnement** : sous forme d'un questionnaire ou d'un tour de table avec le formateur pour valider les prérequis, pour évaluer les besoins individuels et pour déterminer le niveau de connaissances



- **Evaluation des acquis** : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme de mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic
- **Evaluation à chaud** : à la fin de la formation, un bilan oral est effectué par le formateur et une évaluation écrite adressée aux stagiaires permettent d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux
- **Evaluation à froid** : réalisée avec un outil interne Caf
- **Attestation de suivi** : Feuille de présence
- **Certificat de réalisation** mentionnant la nature, la durée de l'action est remis aux stagiaires à l'issue de la formation

### Accessibilité :

Nous mettons tout en œuvre afin d'offrir aux personnes en situation de handicap des conditions optimales d'accès et d'apprentissage. N'hésitez pas à contacter Naima Ouari référent handicap [naima.ouari@caf92.caf.fr](mailto:naima.ouari@caf92.caf.fr) - 01 87 02 85 25 / 06 09 28 97 89 directement pour lui signaler vos besoins spécifiques.

#### Public cible :

Tous publics

#### Pré-requis :

Aucun

#### Programmation :

Nous contacter Planification sur le site [irfaf.fr](http://irfaf.fr)

#### Catégorie :

Développement et efficacité personnels

#### Lieu :

Irfaf

**Tarif / Jour / stagiaire** : 190 €

#### Modalités animation :

présentiel et classe virtuelle

#### Formateur :

Prestataire externe

#### Effectif :

8 à 12 agents

#### Durée en jours :

2

#### Durée en heures :

14