



# FORMATION

## Valoriser son image professionnelle et dynamiser sa reprise d'emploi

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Accéder à l'autonomie et être force de proposition
- Résolution des problématiques personnelles limitantes pour prendre du recul
- Initiation aux techniques de communication bienveillantes et positives
- Comprendre les sources d'un déstabilisateur émotionnel et y faire face
- Accentuer l'acceptation de son corps et développer son mieux être
- Comprendre les sources d'un conflit et repérer les postures facilitant sa régulation
- Accentuer la compréhension de son propre comportement dans un groupe
- Présenter son CV et savoir se présenter durant un entretien d'embauche

### Compétences évaluables

- Repérer les éléments positifs sur lesquels ils peuvent s'appuyer
- Mettre en pratique les exercices appris durant la session
- Prendre du recul et de la hauteur
- S'adapter et avancer positivement face au jugement des autres
- Libérer sa créativité pour la mettre au service de soi-même
- Exprimer et évaluer ses objectifs (smart)
- Recadrer ses croyances limitantes
- Prendre du recul et de la hauteur
- Repérer et exprimer ses ressources
- Prise de conscience et de recul sur sa communication et la rendre plus bienveillante
- Repérer son stress et ses émotions et savoir l'évacuer en situation professionnelle
- Mettre en pratique les exercices appris durant la session
- Prendre du recul et de la hauteur
- S'adapter et avancer positivement en équipe
- Libérer sa créativité pour la mettre au service du groupe.

**PUBLIC** : Toute personne ayant décroché du milieu de l'emploi ou ayant des difficultés à exprimer ses compétences professionnelles

**PREREQUIS** : Aucun niveau requis. Avoir un ordinateur et une connexion internet.

**DURÉE** : 24h découpées en 8 sessions de 3h

**EQUIPE PÉDAGOGIQUE** : Formateur spécialisé en communication non verbale ; en management et en recrutement

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Les modalités de formation :

- Inter-entreprises : Groupe de stagiaires issus de différents établissements
- Intra-entreprise, Groupes de stagiaires issus du même établissement
- Individuel

Les formations peuvent avoir lieu :

- En présentiel
- En distanciel

L'équipe s'engage à vous faire parvenir une proposition dans les 72h.

Dès validation de cette proposition commerciale, nous nous engageons à organiser la formation dans des délais inférieurs à 15 jours.



# DÉROULE

## Session 1 : Comprendre l'importance de l'image professionnelle

### Objectifs :

- Prendre conscience de l'importance de l'image dans le milieu professionnel.
- Évaluer et ajuster son image actuelle pour mieux correspondre à ses objectifs de carrière.

### Contenu :

- L'impact de l'image professionnelle sur la perception des recruteurs ou collègues.
- Les éléments clés qui composent l'image : apparence, attitude, communication.
- L'importance de la cohérence entre l'image projetée et les aspirations professionnelles.

### Exercice :

- Auto-diagnostic de son image professionnelle et discussions en groupe.
- Analyse d'exemples de personnalités avec une image professionnelle marquante.

## Session 2 : Travailler sur son CV

### Objectifs :

- Savoir créer un CV qui reflète ses compétences et son parcours tout en valorisant son image professionnelle.
- Adapter son CV à l'offre d'emploi visée.

### Contenu :

- Les rubriques essentielles d'un CV : titre, expérience, compétences, formations.
- Adapter le style et la présentation de son CV à son secteur d'activité.
- Valoriser ses compétences, réalisations et réussites de manière concise et percutante.

### Exercice :

- Analyse critique de CV existants et optimisation de son propre CV.



Cdéveloppement.

- Atelier de réécriture et mise en page pour rendre le CV plus attractif.

## Session 3 : Travailler son entretien d'embauche

### Objectifs :

- Préparer un entretien d'embauche de manière stratégique.
- Savoir valoriser ses compétences et expériences en lien avec le poste visé.

### Contenu :

- Les étapes de l'entretien d'embauche et les attentes des recruteurs.
- Les erreurs à éviter et les comportements à adopter.
- Préparer ses réponses aux questions courantes (présentation, motivations, compétences).

### Exercice :

- Simulations d'entretiens d'embauche en binômes avec feedback.
- Réalisation d'un argumentaire personnel pour l'entretien (forces, faiblesses, atouts spécifiques).

## Session 4 : Améliorer sa prise de parole en public

### Objectifs :

- S'exprimer avec aisance et assurance devant un public.
- Structurer efficacement son discours pour capter l'attention et convaincre.

### Contenu :

- Techniques de base pour une prise de parole efficace (structure, ton, posture).
- Gérer le stress et les émotions avant et pendant une intervention.
- Adapter son discours en fonction du public.

### Exercice :

- Exercice de prise de parole devant le groupe avec feedback sur la communication verbale et non verbale.
- Travail sur la posture et la gestuelle pour renforcer l'impact du message.



## Session 5 : La communication non verbale et son influence sur l'image

### Objectifs :

- Maîtriser l'impact de la communication non verbale dans le cadre professionnel et lors des entretiens.
- Utiliser la gestuelle et la posture pour valoriser son discours.

### Contenu :

- Les composantes de la communication non verbale (posture, gestes, regard, expressions).
- L'importance de la cohérence entre le verbal et le non-verbal.
- Comment projeter une image confiante et professionnelle lors des interactions.

### Exercice :

- Analyse de vidéos d'entretiens ou de prises de parole en public (décodage des signaux non verbaux).
- Mise en pratique en binômes : exercices de communication sans parole et feedback.

## Session 6 : Savoir se vendre : l'art du pitch professionnel

### Objectifs :

- Savoir se présenter et se "vendre" en quelques minutes lors d'un entretien ou d'un événement professionnel.
- Structurer un pitch clair, percutant et convaincant.

### Contenu :

- Les principes du pitch (structure, clarté, authenticité).
- Adapter son pitch en fonction du contexte (entretien, networking, réunion).
- Savoir valoriser son parcours et ses compétences en un temps limité.

### Exercice :

- Rédaction et présentation d'un pitch personnel en 2 minutes devant le groupe.
- Feedback collectif pour ajuster et améliorer la présentation.



Cdéveloppement.

## Session 7 : Adapter son image en fonction du contexte professionnel

### Objectifs :

- Savoir ajuster son image en fonction des différents contextes professionnels.
- Adapter son comportement et sa communication selon l'interlocuteur (supérieur, client, équipe).

### Contenu :

- Les différents types de contextes professionnels (réunion, entretien, interaction informelle).
- L'importance de l'adaptation de l'image en fonction du public visé.
- Maintenir une image cohérente tout en étant flexible.

### Exercice :

- Jeux de rôle dans différents contextes (réunions, négociations, entretiens).
- Analyse en groupe des ajustements nécessaires selon les situations.

## Session 8 : Synthèse et mise en pratique des compétences acquises

### Objectifs :

- Consolider les compétences acquises lors des sessions précédentes.
- Appliquer les apprentissages dans des mises en situation complexes.

### Contenu :

- Synthèse des points clés du programme.
- Stratégies pour maintenir une image professionnelle positive à long terme.
- Techniques pour ajuster son image en fonction de l'évolution de sa carrière.

### Exercice :

- Jeux de rôle en situations réelles (entretien d'embauche, présentation devant un client, etc.).
- Feedback collectif et individuel sur les évolutions perçues durant la formation.