

Consolider son image personnelle et professionnelle

Programme

- **L'image de soi et sa mise en jeu dans les contextes personnel et professionnel**
 - L'importance de l'image et de l'estime de soi dans un parcours professionnel
 - La désirabilité sociale et les stéréotypes sociaux
 - Image de soi, confiance en soi, estime de soi : lien, fonctionnement et impact
- **Gérer et faire progresser son image**
 - Consolider estime de soi et confiance en soi
 - Attitudes et comportements liés aux doutes, timidité, hésitations, échecs, ambitions, certitudes, décisions, réussites
 - Les conduites gagnantes selon les différentes situations
 - Analyser ses difficultés, tirer parti de ses échecs et savoir rebondir
 - S'appuyer sur ses réussites
 - Mobiliser ses ressources personnelles
 - Réagir efficacement au stress
- **Etre à l'aise dans sa communication pour renforcer son impact relationnel**
 - Communication verbale et non verbale
 - L'importance de la première impression
 - L'importance du « look »
 - Trouver le ton juste entre sa personnalité, son environnement et le contexte
 - Développer l'écoute et l'empathie pour créer un climat de confiance
 - Construire un message pertinent, choisir les mots qui portent
 - Clarifier ses propos, vérifier que l'on a été compris
- **S'affirmer avec intégrité**
 - Savoir s'adapter aux personnes, aux comportements, aux situations, à l'imprévu
 - Savoir poser des limites
 - Apprendre à dire non sans culpabilité ni agressivité
 - Oser demander
 - Faire face à la critique et y répondre
 - S'affirmer dans une situation conflictuelle
- **Dresser sa carte relationnelle dans l'entreprise et les points de progression possible**

Objectifs	Prendre conscience de son image personnelle et de son impact sur l'environnement personnel et professionnel Comprendre comment se construit son image Gagner en aisance dans ses relations interpersonnelles Renforcer l'impact de sa communication Mettre en place des comportements efficaces
Personnes concernées	Toutes personnes désirant améliorer sa communication interpersonnelle et gagner en aisance dans ses contacts quotidiens
Durée	2 ou 3 journées