

Renforcer son impact professionnel

Développer une communication, une posture et une présence favorisant la crédibilité et la qualité des relations professionnelles

2 jours (14 heures)

Initiation

Présentiel ou classe à distance

à partir de

1 465 € HT par personne (TVA en vigueur) **Repas inclus en présentiel**

Contenu mis à jour le 25/09/2026. Document téléchargé le 02/10/2026.

Dans les environnements professionnels actuels, la qualité des relations repose autant sur les compétences que sur la manière dont elles sont perçues. Dès les premières interactions, la communication, la posture, l'écoute et les comportements influencent la crédibilité, la confiance et la capacité à convaincre. Développer son impact professionnel ne consiste pas à se mettre en avant, mais à adopter une présence cohérente, authentique et adaptée aux différentes situations de travail.

Renforcer son impact professionnel implique de mieux comprendre l'image que l'on renvoie, d'adapter sa communication verbale et non verbale, de développer son intelligence relationnelle et de faire preuve d'assertivité avec justesse. Cette démarche favorise des échanges plus constructifs, une meilleure coopération et une crédibilité durable auprès de ses interlocuteurs.

Cette formation permet aux participants de développer une présence professionnelle affirmée, d'améliorer la qualité de leurs interactions et de renforcer leur impact dans leurs relations quotidiennes, qu'il s'agisse de réunions, d'entretiens, de prises de parole ou de collaborations transverses.

Objectifs

- 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.

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

Compétences acquises

À l'issue de la formation, les participants seront capables de développer une présence professionnelle crédible et impactante en adaptant leur communication, leur posture et leurs comportements aux différents contextes et interlocuteurs.

À qui s'adresse cette formation ?

Tous.

Prérequis

Aucun.

Programme

1 Pendant votre formation

Valoriser sa communication et son image 2J

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 ?

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

[Nous contacter pour en savoir plus →](#)

Intervenants

Stéphanie SAINCY
SAINCY

Hélène DUMUR
HELENE DUMUR CONSULTING

Aurore LAFOUGERE
Consultante – Formatrice experte
en management et soft skills.

Modalités 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.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Sessions

À distance

Du 1 juillet 2027 au 2 juillet 2027

Paris

Du 8 octobre 2026 au 9 octobre 2026

Du 29 novembre 2027 au 30 novembre 2027

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027