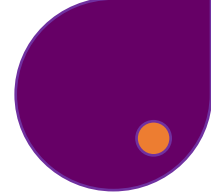


OPTIMISER SON IMAGE PROFESSIONNELLE



Public

- ♦ Toute personne qui souhaite développer son image, faire le marketing de soi et accroître ses compétences en leadership

Prérequis

- ♦ Pas de pré requis pour cette formation

Préambule

Notre image laisse une profonde impression à nos interlocuteurs. Et, dans de nombreuses situations, nous sommes « exposés ». Il est donc important d'en maîtriser tous les éléments : connaître ses atouts et ses points d'amélioration, démontrer son professionnalisme, définir ses objectifs, exposer ses idées puis les « vendre » et développer une certaine forme de leadership ; c'est-à-dire donner une vision claire de nous-même et de nos projets.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ♦ Donner une image juste de soi et développer une image positive en cohérence avec son environnement professionnel
- ♦ Faire le marketing de soi pour accroître sa visibilité et son impact
- ♦ Renforcer leur leadership au quotidien

Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- ♦ Evaluer leur image
- ♦ Affirmer et démontrer une posture professionnelle
- ♦ Construire leur « personal branding »
- ♦ Présenter leur expérience, leur savoir-faire, leurs atouts et leurs ressources
- ♦ Piloter leur carrière et/ou un projet personnel
- ♦ Fédérer autour d'un projet ou d'idées
- ♦ Agir en leader dans leur quotidien

Modalités pédagogiques et d'évaluation

Apports de méthodes et d'outils facilement reproductibles, exercices d'application corrigés, quiz d'évaluation, mises en situation sur cas réels, plan d'actions, questionnaire d'évaluation de fin de formation

Programme

Objectif #1 – Donner une image juste de soi et développer une image positive en cohérence avec son environnement professionnel

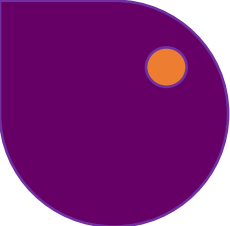
- 1.1 Définir les critères d'une image positive
- 1.2 Evaluer son ajustement fonction / image / posture / comportement / discours, ses acquis, ses points forts et ses points d'amélioration
- 1.3 Prendre conscience de l'image transmise et comment on est perçu

Exemples d'activités pédagogiques : analyse de vidéos, réalisation de sa fenêtre de Johari et atelier pour agir sur des ajustements

Objectif #2 – Faire le marketing de soi pour accroître sa visibilité et son impact

- 2.1 Clarifier la notion de « marketing de soi »
- 2.2 Élaborer une stratégie de positionnement
- 2.3 Faire son autodiagnostic : ses forces et ses freins
- 2.4 Structurer sa présentation avec méthode
- 2.5 Communiquer sur soi : l'art du pitch

Exemples d'activités pédagogiques : exercices d'application sur les méthodes proposées (se fixer un objectif, autodiagnostic de ses forces et de ses freins, structure de sa présentation), quiz et mises en situation pour faire son pitch



Durée

- ◆ Présentiel ou à distance 3 jours

Tarif

- ◆ De 2 800€ à 3100€ net* pour un groupe de 4 à 10 pers. , phase amont comprise, selon adaptation aux besoins.
 - ◆ Accompagnement individuel (me consulter).

Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit devis. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande

OPTIMISER SON IMAGE PROFESSIONNELLE



Objectif #3 – Renforcer son leadership au quotidien

- 3.1 Définir le leadership : caractéristiques, compétences et savoir-être
- 3.2 Pratiquer l'écoute active pour fédérer
- 3.3 Donner du sens et préserver la motivation

Exemples d'activités pédagogiques : mises en situation sur des cas concrets et quiz.

Objectif #4 – Plan d'actions

- 4.1 Réaliser son plan d'actions de l'ensemble de la formation

Validation des acquis de la formation

En amont de la formation :

Sont envoyés à chaque participant.e, quelques jours avant le premier jour de formation :

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences avant la formation
- ◆ Un livret de fiches exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation et permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation

Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, exercices ou mises en situation corrigées
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thiefine – isabelle.thiefine@mirtain.com

Les + de la formation

Formation complète adaptée au vécu des participant(e)s qui permet d'expérimenter divers outils pour développer une image impactante.

Indicateurs de satisfaction

96 %* des stagiaires recommandent nos formations
Expertise de la formatrice : 96 %**

* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2025

** Taux de reconnaissance de l'expertise de la formatrice sur cette thématique, par les personnes formées et répondantes en 2025

Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter

Catalogue 2026

Inscription : voir formulaire

Tél. +33 6 13 51 11 26 – elisabeth@mirtain.com



MAJ : janvier 2026

* Par décret, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise mes modalités tarifaires