















Programme de formation :

Travailler sa communication et sa posture professionnelle en recherche d'emploi

-  **PUBLIC :** Demandeurs d'emploi, personnes en transition professionnelle ou reconversion
-  **PRE-REQUIS :**
Pas de pré-requis
-  **PARTICIPANTS :**
2 à 8 participants par session
-  **DUREE :**
1 jour soit 7 heures
- HORAIRES :**
9h00-12h30/13h30-17h00
-  **DATES DES SESSIONS :**
Nous consulter
-  **TARIF :** sur-devis
-  **OBJECTIF GENERAL :**
A l'issue de cette formation, le stagiaire est capable de :
Comprendre l'impact de son image professionnelle en situation professionnelle et adapter sa communication et sa posture en fonction des enjeux
-  **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :**
A l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :
- Mieux se connaître pour tirer le meilleur parti de son image
- Mesurer l'impact de son image et de sa communication non verbale dans ses relations
- Savoir adapter sa communication et sa posture en situation
- Mettre en cohérence son image avec sa fonction dans l'entité représentée
- Définir son plan d'action
- MODALITES D'ORGANISATION :**
 La formation est dispensée en présentiel, distanciel ou mixte
 Au sein de vos locaux ou en salle de formation
 Aménagements spécifiques : Nous prévenir en amont de la formation pour mettre en place les mesures nécessaires pour accéder ou suivre cette formation
-  **MODALITES PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :**
- Alternance de méthodes actives, affirmatives et participatives
- Apports théoriques par le formateur et remédiation lors des restitutions des travaux des stagiaires
- Démonstrations pratiques et mises en situation
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires
-  **MOYENS D'EVALUATION :**
- Questionnaire de satisfaction
- Exercices d'application permettant d'évaluer les acquis avant ou après chaque séquence, en binôme, en groupe ou en individuel selon les sujets
-  **ORGANISME ET FORMATRICE**
Sophie Pain - Société 13.7 Communication - Formatrice en communication, certifiée du titre professionnel de conseillère en image personnelle et communication (RNCP). Diplômée de l'ESSEC en marketing. Elle a exercé la fonction de responsable communication en entreprise au sein de grands groupes internationaux pendant près de 20 ans. Elle conseille et accompagne les entreprises et partage son expertise à l'Université de Rouen, à l'ISCOM et en centres de formation professionnelle.

Programme de formation : Travailler sa communication et sa posture professionnelle en recherche d'emploi	Créé le 23/04/22	Mis à jour le	V1
---	------------------	---------------	----

DEROULE DETAILLE :

Le succès d'une candidature ne repose pas uniquement sur la qualité du parcours, de l'expérience et des compétences. La communication non verbale en entretien de recrutement est essentielle, elle représente 93% du message. Le langage corporel révèle de précieuses informations qui n'échapperont pas à vos interlocuteurs. Cette formation vous donnera les techniques pour optimiser votre communication non verbale et adopter une attitude positive et convaincante face aux recruteurs. Elle vous aidera à prendre conscience de l'image que vous projetez et à révéler les atouts de votre personnalité pour conduire avec confiance et détermination vos entretiens

Module 1 : Se connaître et se valoriser

- Le bilan d'image
- Prendre conscience de l'image projetée et identifier ses axes d'amélioration
- Identifier ses freins et travailler sur ses croyances limitantes
- Savoir se présenter et donner une bonne première impression
- Créer la relation avec son interlocuteur
- Savoir se positionner en entretien, distinguer compétences et qualités
- Transposer son expérience en compétences
- Valoriser ses qualités
- Pouvoir argumenter sur ses connaissances, ses compétences et ses expériences en tenant compte de ses émotions
- Se préparer à l'entretien, expérimenter l'ancrage et la visualisation
- Travaux pratiques : bilan d'image, mise en pratiques

Module 2 : Adopter la bonne attitude, maîtriser l'échange et apaiser sa communication non-verbale

- Créer une relation empathique et systémique avec son interlocuteur
- Prendre conscience de l'importance de la communication non verbale
- Les vecteurs de la communication selon Albert Méhrabian
- Le périmètre de la communication verbale, vocale et visuelle : intonation de la voix, expressions faciales, regard, posture, gestuelle, et image
- Aligner son discours à l'apparence, travailler sa posture, sa gestuelle et ses expressions faciales
- Travaux pratiques : Mises en situation

Module 3 : Travailler son image, 1er vecteur de communication

- L'impact de notre communication et ce qui reste dans la mémoire de nos interlocuteurs
- Les codes de proxémie et les codes professionnels
- Le pouvoir de la couleur sur le lieu de communication, l'expérimentation sur soi
- L'expression de la personnalité au travers du vêtement
- Travaux pratiques : Mises en situation, test de couleurs, introspection et plan d'action individuel

Programme de formation : Travailler sa communication et sa posture professionnelle en recherche d'emploi	Créé le 23/04/22	Mis à jour le	V1
---	------------------	---------------	----