

# Formation Renforcer sa posture professionnelle

**Médiation Ressources humaines Efficacité professionnelle et personnelle**

Référence de la formation : **M427**

Villes : **Strasbourg**

Développer une posture professionnelle affirmée en renforçant son management de soi et ses compétences relationnelles afin d'optimiser sa communication, son leadership et sa gestion des interactions professionnelles.



**En présentiel**



**Accessible**

Durée : **2 jours (14 heures)**

Tarif Inter : **1 180 € net**

[Tarif intra sur demande](#)

*Mise à jour le 2 avril 2025*

Comment affirmer sa posture professionnelle et renforcer son impact relationnel ? Cette formation permet de mieux gérer son positionnement, d'améliorer sa communication et de développer des compétences essentielles en management de soi. À travers des exercices pratiques et des techniques adaptées, les participants apprendront à gérer leur image professionnelle et à renforcer leur efficacité dans leurs interactions.

## Objectifs de la formation

- Développer une posture professionnelle affirmée et adaptée
- Renforcer son management de soi pour gagner en confiance et en efficacité
- Améliorer ses compétences relationnelles et sa communication
- Apprendre à gérer les interactions et les situations professionnelles délicates

## A qui s'adresse la formation ?

### Public

- Médiateurs, coaches et consultants souhaitant optimiser leur posture professionnelle
- Managers, responsables d'équipe et professionnels en posture d'accompagnement
- Toute personne souhaitant renforcer sa communication et son leadership

### Pré-requis

- Aucun

## Les points forts de la formation ?

- Approche pragmatique avec des outils directement applicables
- Exercices pratiques pour renforcer la posture et la communication
  
- Accompagnement personnalisé pour une montée en compétences durable

## Programme de la formation

### 1. Le management de soi

- Développer son intelligence émotionnelle et sa résilience
- Gérer son stress et son énergie pour une meilleure efficacité professionnelle
- S'affirmer avec assertivité dans les relations professionnelles

### 2. Développement de ses compétences relationnelles

- Optimiser sa communication verbale et non verbale
- Gérer les interactions et les situations de tension
- Construire des relations professionnelles saines et efficaces

## Modalités de la formation

### Modalités pédagogiques

Apports théoriques et échanges interactifs  
Études de cas et mises en situation  
Auto-évaluation et plan d'action individualisé

### Évaluation des connaissances

QCM de validation des acquis  
Mises en situation évaluées  
Élaboration d'un plan de développement personnel



## Validation de la formation

Attestation de formation remise à l'issue de la formation

## Chiffres clés

**92 %**

de recommandation en 2023

**90.5 %**

de satisfaction en 2023

**6606**

nombre de stagiaires en 2023