

## La posture professionnelle

 7 h

### Public

Tout travailleur ou chef d'entreprise qui souhaite améliorer ses relations dans un cadre professionnel

### Objectifs

- Comprendre les composantes de la posture professionnelle.
- Identifier les comportements attendus dans un cadre professionnel.
- Développer des compétences pour améliorer sa posture professionnelle au travail.

### Introduction

- Présentation des objectifs de la formation.
- Tour de table : attentes et expériences des participants.

### Comprendre la posture professionnelle

- Définition de la posture professionnelle : état d'esprit, attitudes et comportements.
- Pourquoi la posture professionnelle est-elle essentielle dans le milieu du travail ?
  - Inspirer confiance.
  - Favoriser une collaboration efficace.
  - Renforcer son image professionnelle.
- Discussion participative : exemples de situations où la posture professionnelle joue un rôle crucial.

### Les composantes de la posture professionnelle

#### Comportement éthique :

- Respect des règles et valeurs.
- Confidentialité et impartialité.
- Atelier : Analyse de cas pratiques pour identifier les comportements éthiques.

#### Responsabilité :

- Assumer ses tâches et rendre compte de ses actions.
- Exercices : Comment prendre des décisions éclairées ?

#### Maîtrise émotionnelle :

- Gérer ses émotions face au stress ou aux conflits.
- Mise en situation : Réagir de manière posée en cas de tension.

#### Les compétences relationnelles dans la posture professionnelle 4. Communication adaptée :

- Ajuster son langage et son ton selon les interlocuteurs.
- Jeu de rôles : Adapter son discours à différents contextes professionnels.

#### **Écoute active et empathie :**

- Comprendre les attentes des autres tout en gardant une distance professionnelle.
- Atelier interactif : Techniques pour pratiquer l'écoute active.

#### **Autonomie et image professionnelle 6. Autonomie et collaboration :**

- Travailler de manière indépendante tout en coopérant avec l'équipe.
- Activité : Analyse de situations pour équilibrer autonomie et travail d'équipe.

#### **Professionnalisme et image :**

- Importance de l'apparence et du respect des codes vestimentaires.
- Exercice : Évaluation de l'image professionnelle à partir de scénarios fictifs.

Cette journée de formation vise à fournir aux participants des outils concrets et adaptés pour développer une posture professionnelle qui répond aux attentes du milieu du travail tout en valorisant leurs compétences personnelles.

### **Informations pratiques**

- **Droit d'inscription**
- **Certificat - Attestation**  
Attestation de participation