

FICHE PROGRAMME DE FORMATION

Intitulé : POSTURE PROFESSIONNELLE

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Adopter une attitude professionnelle adaptée au quotidien et trouver leur style afin de renvoyer une image positive.
 - Comprendre l'impact des comportements verbaux, para-verbaux et non verbaux sur les relations professionnelles.
 - Appréhender et intégrer les codes du savoir-être en entreprise.
-

Programme détaillé

1. Introduction à la posture professionnelle

- Pourquoi développer son savoir-être professionnel ?
 - Pourquoi présenter une bonne image auprès d'un employeur ?
 - Quelles conséquences pour soi et dans son quotidien professionnel ?
 - Analyse de son propre rapport au savoir-être et au savoir-vivre avec les autres.
-

2. Intégrer les codes d'une attitude professionnelle en entreprise

Conseil en image et présentation professionnelle

- Comprendre l'impact de son image sur soi et sur les autres.
- Définir si son image contribue à se mettre en valeur.
- Colorimétrie et remise d'une tenue professionnelle.

Prendre soin de soi et cohérence d'image

- Adopter les bons gestes et les bons produits pour prendre soin de soi.
- Module pratique : *Créer ses cosmétiques naturels respectueux de l'environnement et de l'individu.*

Communication et valorisation professionnelle

- Apprendre à mettre en avant ses talents.
 - Savoir communiquer dans un milieu professionnel.
 - Quel vocabulaire adopter ?
 - Prendre conscience de l'impact du comportement non verbal.
 - Développer ses soft skills.
-

3. Évaluation

- Quiz de validation des acquis en début et fin de formation.
-

Public cible

- Nouveaux salariés
 - Équipes en poste
 - Public jeune
 - Toute personne souhaitant développer son savoir-vivre professionnel et faciliter ses relations avec les autres
-

Pré-requis

Aucun pré-requis nécessaire pour suivre la formation **POSTURE PROFESSIONNELLE**.

Méthodes pédagogiques

- Méthode active et participative alternant apports théoriques et méthodologiques
- Échanges de pratiques
- Mises en situation et exercices pratiques
- Atelier de réalisation de produits naturels
- Support pédagogique remis aux participants
- Auto-évaluation en amont de la formation
- Évaluation des acquis en fin de formation

Moyens humains et techniques

Équipe pédagogique

- **Séverine Linant** – Directrice et formatrice APIS, diplômée en insertion sociale et professionnelle, formatrice pour adultes.
- **Marine LECANU** – Socio-esthéticienne et formatrice.

Formateurs spécialisés en insertion professionnelle, accompagnement socio-esthétique et communication bienveillante.

Moyens techniques


- Locaux mis à disposition par A.P.I.S
 - Salles équipées pour les apports théoriques et les ateliers pratiques
-

Accessibilité

- Locaux conformes aux normes PMR.



Référent traitement des réclamations

 apis.argentan@gmail.com

Mis à jour le 16/02/2026