

## Atelier : Image et posture professionnelle – 3h30

### 1. Comprendre le langage (in)visible de votre image

#### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les messages, conscients et inconscients, transmis par son image.
- Sensibiliser aux éléments qui influencent la perception professionnelle.
- Identifier les écarts entre **image voulue, image perçue et image transmise**.

#### Contenus

- Décryptage du **langage visuel** : couleurs, silhouettes, coupes, accessoires, détails.
- Notion de cohérence entre image personnelle et activité professionnelle.
- Exemples concrets d'interprétations liées à l'apparence.

#### Exercices & activités

- **Auto-diagnostic express** : quelle première impression je renvoie ?
- Analyse guidée de son image actuelle via quelques critères simples.

#### Apports clés

- Prendre conscience de l'impact immédiat de l'apparence dans la relation professionnelle.

### 2. Découvrir les piliers de votre signature visuelle

#### Objectifs pédagogiques

- Identifier les éléments constitutifs d'une identité visuelle personnelle.
- Développer une image professionnelle cohérente et différenciante.
- Clarifier sa **signature visuelle** en lien direct avec son positionnement.

#### Contenus

- Les 3 piliers fondamentaux :
  1. **Lisibilité** : message clair, décodage immédiat
  2. **Cohérence** : alignement image / activité / valeurs
  3. **Singularité** : éléments distinctifs, ce qui vous rend mémorable
- Rôle des couleurs, matières, coupes, et harmonie globale.

#### Exercices & activités

- Atelier express :
  - Identifier son “territoire visuel” (3 mots, 3 couleurs, 3 styles).
  - Définir les premiers éléments de sa **signature visuelle**.
- Micro-travail sur l'adéquation entre image actuelle et image cible.

### Apports clés

- Mieux piloter son image pour qu'elle reflète réellement son activité et ses forces.

### 3. Affirmer sa posture & gagner en charisme

#### Objectifs pédagogiques

- Renforcer sa présence et son charisme lors des interactions professionnelles.
- Comprendre les mécanismes du **langage corporel** et leur impact.
- Savoir adapter son image selon les différentes situations de l'agenda pro.

#### Contenus

- Présence, regard, ancrage, respiration, rythme du geste.
- Gestion de l'espace et alignement verbal / non verbal.
- Adapter son image en fonction du contexte
  - RDV client
  - Visio
  - Présentation orale
  - Journée bureau / terrain

#### Exercices & activités

- Mini mises en situation (présentation courte).
- Feedbacks individualisés sur posture, regard, ton, présence.

#### Apports clés

- aisance, assurance, et crédibilité renforcée.

### 4. Synthèse & plan d'action individuel

#### Objectifs pédagogiques

- Ancrer les apprentissages.
- Définir les actions concrètes à mettre en œuvre.
- Permettre une mise en pratique immédiate post-formation.

#### Contenus

- Retours sur les apprentissages des 3 modules.
- Sélection des **3 axes prioritaires** pour améliorer son image.
- Conseils personnalisés pour le passage à l'action.

#### Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques courts et structurés
- Ateliers express individuels
- Mises en situation
- Feedback ciblé