



Mon image professionnelle, un atout de communication et de confiance

Aligner valeurs, posture et image dans le contexte professionnel

Action de formation

Dans le cadre des offres de formation Altern et Vous, vous trouverez dans le catalogue des formations, rubrique « Les basiques », une session « Mon image professionnelle, un atout de communication et de confiance ».

Voici le programme de formation ci-dessous.

Article 1 : DURÉE

7 heures (2 x 3h30).

Article 2 : PUBLIC CIBLE

Commerciaux, agents d'accueil, postes en contact avec le public, fonctions support exposées.

Article 3 : PRÉ-REQUIS

Aucun.

Article 4 : OBJECTIFS GÉNÉRAUX

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre l'impact de la première impression, de l'image professionnelle et de la présence numérique dans un contexte professionnel.
- Identifier ses valeurs, qualités et compétences et les traduire en posture et image professionnelle cohérentes.
- Construire une image professionnelle crédible, alignée et adaptée aux codes attendus.
- Utiliser le vêtement, les couleurs, les formes, les matières et les imprimés comme leviers d'expression maîtrisée.
- Définir un plan d'action personnalisé pour faire évoluer son image professionnelle.

Article 5 : MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, méthodes ludo-pédagogiques et intelligence collective. Apports théoriques structurés, ateliers pratiques et introspectifs, exercices individuels et collectifs, études de situations professionnelles. Outils pédagogiques : photo-langage, questionnaires, radar de l'image, analyse de styles et de visuels.

Article 6 : PROGRAMME

Partie 1 - Construire une image professionnelle cohérente et crédible (3h30)

- L'impact de la première impression
- Image professionnelle et e-réputation
- Valoriser son image professionnelle

Partie 2 - Image vestimentaire et adaptation au contexte professionnel (3h30)

- Le vêtement comme langage professionnel
- Styles vestimentaires et messages associés
- Couleurs et image professionnelle
- Formes, imprimés et matières : les messages envoyés
- Cohérence globale et plan d'action personnalisé : radar de l'image professionnelle, auto-évaluation, plan d'action individuel.

Montée en compétences

- Niveau 1 - Prise de conscience : perception, image, e-réputation.
- Niveau 2 - Compréhension : mécanismes de communication et de cohérence.
- Niveau 3 - Appropriation : traduction des valeurs dans l'image.
- Niveau 4 - Action : ajustements concrets et plan d'action personnalisé.

Article 7 : COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES ET CRITÈRES D'ÉVALUATION

Chaque séquence fait l'objet de compétences développées, de critères d'évaluation et d'indicateurs spécifiques (participation active, synthèses orales et écrites, radar de l'image complété, fiche de plan d'action renseignée) — détail disponible dans le déroulé pédagogique interne.

Article 8 : MODALITÉS D'ACCÈS

Programme de 7h réparties sur 2 demi-journées (2 x 3h30), compatible avec une activité professionnelle. Pour mieux s'adapter à votre disponibilité, la formation pourra être réalisée en distanciel (dispositif accessible pour la plupart de nos formations).

Nos formations peuvent se tenir sous les formes suivantes :

- Inter-entreprises (participants venant de plusieurs entreprises pour une même session de formation). Ces formations ont lieu dans une salle louée par l'organisme de formation.
- Intra-entreprises (les participants sont, en règle générale, d'une seule et même entreprise). Ces formations ont lieu dans une salle mise à disposition par le client.
- En présentiel, en distanciel, ou les deux (présentiel et distanciel).

Formation proposée au catalogue Altern et Vous et dispensée par Sonia BADOR, conseillère en image et professionnelle de l'accompagnement professionnel, formatrice partenaire.

Article 9 : ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages sur cette formation.

Si vous rencontrez une quelconque difficulté ou si vous êtes en situation de handicap, même temporaire et partiel, nous vous remercions de contacter directement la référente handicap, Muriel MOLINIER, à l'adresse contact@alternetvous.fr ou par téléphone au 06 88 99 07 55, ou de nous le spécifier sur le questionnaire inclus dans la page d'accueil du site internet, ou bien par retour de votre questionnaire de positionnement en amont de la formation, ou encore par tout autre moyen à disposition avant l'arrivée en formation.

Article 10 : MOYENS TECHNIQUES

- Accès à un extranet sécurisé (supports, tests, centre de ressources)
- Paperboard, tableau blanc, feutres, écran de projection et vidéoprojecteur
- Documentations
- Internet
- Pour le distanciel : Google Meet, Zoom, Teams, WhatsApp, FaceTime

Article 11 : DÉONTOLOGIE DU FORMATEUR

- Compétences et professionnalisme : le formateur met à jour ses connaissances et ses compétences pédagogiques pour dispenser des formations de qualité.
- Respect des participants : le formateur crée un climat de confiance et de respect mutuel.
- Équité et impartialité : le formateur traite tous les participants de manière équitable et impartiale, sans discrimination.
- Confidentialité : le formateur respecte la confidentialité des informations personnelles et professionnelles partagées par les participants.
- Intégrité : le formateur agit avec honnêteté et intégrité dans ses relations avec les participants et l'organisme de formation.
- Devoir de réserve : le formateur s'engage à ne pas utiliser les informations et les documents de la formation à des fins personnelles ou commerciales.

Article 12 : DÉLAIS D'ACCÈS

Réponse aux demandes d'informations et envoi d'un devis dans un délai de 72h maximum. Le délai d'accès à la formation est d'environ un mois, selon les disponibilités du formateur et l'accord de prise en charge éventuel.

Article 13 : MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation : questionnaire de positionnement. Pendant la formation : évaluation continue par la participation aux ateliers, synthèses orales et écrites. En fin de formation : radar de l'image complété, fiche de plan d'action renseignée, questionnaire de satisfaction. Une attestation de formation et un certificat de réalisation sont délivrés à l'issue.



Article 14 : INDICATEURS DE RÉSULTATS

Taux de satisfaction des participants : 97 %

Taux de recommandation : 100 %

Taux d'abandon en cours de formation : 0 %

Indicateurs actualisés le : [10/07/2026]

Article 15 : TARIFS

350€ / PERSONNE / JOUR (minimum de 4 personnes).

Article 16 : INFORMATIONS UTILES

RDV en présentiel ou à distance par téléphone au 06 88 99 07 55 ou bien directement sur le site internet <https://alternetvous.fr/> (dans ce cas, le lien Google Meet est directement inclus dans l'invitation au rendez-vous préalable).

Document réalisé et actualisé le : 10/07/2026