

EXPRESSION PROFESSIONNELLE DE SOI



Rédigé par
D'IODE SCHOOL

Expression Humaine Part. 2

Estime de soi, expression de soi, evolution professionnelle

Tarifs



INTRA: 2040€ HT - (4 à 8 participants)

INTER: 5720€ HT - (6 à 12 participants)

COACHING PERSONNEL ou DEMANDE SPÉCIFIQUE: Sur devis



NIVEAU
Perf.



DURÉE
4 jours - 28 Heures



MODALITÉS
Présentiel



Pourquoi suivre cette formation?

Dans un monde professionnel exigeant et en perpétuelle mutation, savoir s'exprimer avec assurance, comprendre sa propre valeur et aligner ses actes avec ses ambitions devient un véritable levier de performance et de développement de carrière. Cette formation vous permet de mieux vous connaître, de renforcer votre posture professionnelle et d'oser vous affirmer avec authenticité et impact.

À qui s'adresse cette formation?

- Collaborateurs et collaboratrices souhaitant affirmer leur posture professionnelle
- Managers en quête d'alignement personnel et professionnel
- Professionnels en reconversion ou en phase de repositionnement
- Salariés qui veulent renforcer leur confiance en eux
- Toute personne préparant un projet d'évolution professionnelle

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ⌚ Apprendre à affirmer ses opinions, ses besoins et ses limites avec clarté et respect
- ⌚ Identifier et valoriser ses compétences pour mieux se positionner
- ⌚ Développer une résilience professionnelle solide face à l'échec ou la critique
- ⌚ S'exprimer avec justesse (verbal et non-verbal) dans un cadre professionnel
- ⌚ Gérer ses pensées limitantes, cultiver un état d'esprit constructif
- ⌚ Déployer sa créativité comme outil de promotion de soi et d'évolution
- ⌚ Intégrer des pratiques d'hygiène mentale et émotionnelle au quotidien

Compétences acquises

Identifier sa valeur ajoutée	Gérer ses émotions	Formuler des messages clairs et adaptés dans des situations complexes
Développer une intelligence émotionnelle et relationnelle	Développer une créativité au service d'une communauté et de soi	S'engager dans une trajectoire de carrière alignée avec leurs valeurs

Programme du stage

• Affirmation de soi et assertivité

📌 **Objectif :** Développer une posture affirmée, respectueuse et claire dans ses échanges professionnels.

- ◆ Expression des opinions et besoins
- ◆ Communication non verbale (voix, posture, ancrage) adaptée à son interlocuteur
- ◆ Gestion des désaccords sans agressivité
- ◆ Techniques de relâchement : cohérence cardiaque, EFT, mindfulness

• Connaissance de soi & positionnement professionnel

📌 **Objectif :** Identifier ses compétences, ses valeurs, ses zones d'excellence pour construire un projet professionnel solide.

- ◆ Analyse de sa zone de confort et leviers de croissance

- ◆ Alignement entre posture et ambition
- ◆ Cultiver l'assurance à travers la clarté de son positionnement
- ◆ Outils d'introspection : Ikigai, SWOT personnel...
- ◆ Analyse des biais cognitifs freinants

• Résilience, estime de soi et gestion des émotions

❖ **Objectif** : Renforcer son équilibre mental et émotionnel pour mieux faire face aux défis professionnels.

- ◆ Compréhension des mécanismes de l'égo et des peurs associées
- ◆ Reprogrammation des pensées négatives (distorsion cognitive)
- ◆ Gestion des critiques, du rejet, de l'échec
- ◆ Dynamique de groupe : savoir prendre la parole, écouter, reformuler

• Créativité, influence et rayonnement

❖ **Objectif** : Mobiliser sa créativité comme outil de différenciation et d'évolution professionnel

- ◆ Créativité et prise de parole
- ◆ Apprendre à se rendre visible sans surjouer
- ◆ Diffuser son message au bon endroit, au bon moment
- ◆ Développer ses cercles de proactivité et son réseau

PÉDAGOGIE INNOVANTE

Cette formation s'appuie sur une pédagogie vivante et immersive, fondée sur les **neurosciences, les sciences comportementales, l'analyse transactionnelle et les arts scéniques**. Elle combine savoirs théoriques, mises en situation, introspection guidée et ateliers d'expression.

Chaque session alterne **pratique, partage d'expérience et discussions ouvertes** pour encourager une **compréhension incarnée** des concepts. L'approche est personnalisée selon les secteurs d'activité des participants afin de favoriser une intégration directe dans leurs contextes professionnels.

La bienveillance, l'écoute et l'exigence sont les piliers de cette pédagogie qui vise à révéler le potentiel unique de chacun.

Méthode	Proposition
L'expérience comme ancrage	Plutôt que de transmettre des savoirs de manière descendante, nous privilégions les mises en situation, les jeux de rôle, les retours d'expérience à chaud, et les confrontations bienveillantes entre pairs. Exprimer un désaccord, affirmer ses limites ou recevoir une critique deviennent des terrains d'entraînement concrets pour mieux comprendre ses réactions et ajuster ses réponses. L'émotion, loin d'être un frein, devient ici un levier d'apprentissage.
Éclairage des sciences comportementales et cognitives	CL l'analyse transactionnelle, les biais cognitifs, la PNL ou encore les mécanismes de résilience sont mobilisés pour permettre aux participants de comprendre les dynamiques internes (et souvent inconscientes) qui guident leurs comportements. À travers des outils ludiques, des temps d'analyse personnelle et des recadrages collectifs, chacun apprend à déjouer les pièges de l'ego, à sortir des jeux psychologiques et à adopter une posture plus alignée et constructive.
Expression intégrale de soi	À travers la voix, le corps, l'écrit, mais aussi l'image de soi. Inspirée des arts scéniques et du storytelling, cette approche met l'accent sur l'assertivité, la justesse du message, et la cohérence entre les mots, les gestes et les intentions. Il ne s'agit pas de « jouer un rôle », mais d'habiter pleinement sa parole professionnelle, de gagner en impact sans trahir sa personnalité.
Adaptation fine	La formation intègre les réalités métier, les enjeux de chaque secteur d'activité, les types de publics rencontrés, et les niveaux d'ancienneté ou de responsabilités. Les exercices sont adaptés, les mises en situation sont réalistes, et les échanges sont nourris par l'expérience vécue sur le terrain. Ce cadre souple permet à chacun de repartir avec des outils immédiatement transposables dans son quotidien professionnel.

© D'IODE SCHOOL 2025

Tout droits réservés

D'IODE PRODUCTIONS - 190, rue de la république, 92800 PUTEAUX

N° RCS 854 013 711 R.C.S. Nanterre / Siret : 85401371100015 - N° TVA FR30854013711