



VI-11-03-2026

Muriel SCHMITZ

Psychologue | Formatrice

Psychologue et formatrice, elle accompagne depuis plus de 20 ans des publics variés dans leurs parcours professionnels, avec une expertise en VAE, santé mentale et bien-être au travail.

Véronique Gallet

Conseillère | Coach professionnelle

Conseillère en bilan de compétences et coach, elle accompagne dirigeants et salariés dans la connaissance de soi et la construction de projets professionnels alignés avec leurs valeurs, en intégrant notamment la gestion du stress et des profils sensibles.

Peggy ALLARD

Conseillère | Coach | Formatrice

Conseillère en bilan de compétences, coach et formatrice, elle accompagne les transitions professionnelles et le développement de carrière par une approche globale alliant posture professionnelle et gestion émotionnelle.

COMMUNICATION & POSTURE PROFESSIONNELLE

Affirmer sa posture professionnelle et se sentir légitime dans son rôle

Clarifier son rôle, ajuster sa posture et développer une communication claire pour agir avec confiance et légitimité dans son environnement professionnel.

Objectifs pédagogiques

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

- Clarifier leur rôle, leurs missions et leurs limites professionnelles
- Identifier leurs automatismes relationnels et leurs impacts
- Poser des demandes claires et des limites respectueuses
- Ajuster leur posture sans sur-adaptation ni rigidité
- Renforcer leur sentiment de légitimité et leur pouvoir d'agir

Programme

- Se repérer dans son rôle professionnel
- Comprendre sa posture : ce que je fais dans la relation
- Se positionner avec clarté et respect
- Rendre la communication plus précise et moins violente
- Consolider la légitimité et le sens

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports courts et de mises en pratique. Analyse de situations professionnelles, travaux en sous-groupes, exercices de communication et temps de réflexion individuelle pour favoriser l'appropriation des outils.



Pour qui ?

- Salariés, agents administratifs et fonctions support
- Professionnels du secteur social, médico-social et ESS
- Alternants et jeunes pro.
- Managers débutants

Conditions d'accès & prérequis

Aucun prérequis.



Modalités d'évaluation

Auto-positionnement en début de formation, observation lors des mises en situation et réalisation d'exercices structurés. Les participants élaborent un plan d'actions personnalisé. Une attestation de formation est remise à l'issue du parcours.

Modalités pratiques

Durée : 2 jours (14h)

Option possible : 1 jour + séance de consolidation (3h30)

Lieu : Présentiel / Distanciel

Effectif : 6 à 12 participants

Les sessions se déroulent toute l'année.

Elles peuvent être adaptées selon les besoins.

Les inscriptions sont possibles à tout moment.



Formations accessibles aux personnes en situation de handicap. Adaptations possibles. Pour toute demande, contacter le référent handicap.

Prix

Sur devis

Financement possible

Plan de développement des compétences – OPCO