

POSTURE PROFESSIONNELLE

Coût de la formation 1000€ - forfait pour les 3 jours

« Être professionnel, ce n'est pas jouer un personnage.
C'est savoir où l'on est, avec qui l'on est, quel est son rôle
et ajuster sa manière d'agir en conséquence. »



DATE DE FORMATION

du 07/12/2026
au 09/12/2026

**MON
COMPTE
FORMATION**

Qualiopi 
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Success Formation est fièrement certifié Qualiopi, gage de la qualité de nos processus et de notre engagement à proposer des formations répondant aux exigences du Référentiel National Qualité.

Délais et Modalités d'accès



Guadeloupe : +590 690 49 10 09



contact@successformationmq.com

L'inscription doit être finalisée au moins 15 jours avant le début de la session.

Méthodes pédagogiques

- La formation privilégie une pédagogie active et participative.
- Environ 30 % d'apports et 70 % de pratique, à travers :
- échanges d'expériences ;
- exercices individuels et collectifs ;
- études de cas ;
- jeux de rôle ;
- mises en situation professionnelles ;
- observation et analyse des comportements ;
- autodiagnostic ;
- débriefings collectifs ;
- construction d'un plan d'action individuel.
- Les situations proposées pourront être adaptées aux réalités professionnelles des participants.

Modalités :

- Formation en présentiel :

Success Formation , Immeuble Orlando Rue Ferdinand Forest, Baie-Mahault 97122

- 21 heures - 3 jours : 7, 8 et 9 décembre 2026
- Toute personne souhaitant développer ou renforcer sa posture dans un environnement professionnel.
- Prérequis : aucun.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous accueillons les personnes en situation de handicap. Pour adapter les conditions de formation à vos besoins, contactez notre référente



Contexte de la formation

Être professionnel ne se résume pas à posséder des compétences techniques, respecter des horaires ou appliquer des consignes.

Dans le monde du travail, nous sommes constamment amenés à interagir avec des personnalités, des fonctions, des attentes et des situations différentes. Une posture adaptée avec un collègue ne sera pas nécessairement la même face à un responsable, un client, un usager, un partenaire ou une personne en difficulté.

La posture professionnelle consiste donc à savoir trouver sa juste place, comprendre son rôle, observer son environnement et adapter sa manière de communiquer et d'agir tout en restant respectueux de soi-même, des autres et du cadre professionnel.

Cette formation propose aux participants de questionner leur propre posture, d'identifier leurs habitudes et leurs réactions et surtout d'expérimenter différentes manières de se positionner dans des situations professionnelles concrètes..

Objectifs général

Développer une posture professionnelle adaptée aux différents interlocuteurs, contextes et situations rencontrés dans le monde du travail.

Objectifs pédagogiques

À l'issue des trois journées, les participants seront capables de :

- définir ce qui caractérise une posture professionnelle
- identifier l'impact de leur comportement et de leur communication sur les autres ;
- différencier comportement personnel et comportement professionnel ;
- observer une situation avant de réagir ;
- adapter leur communication à différents interlocuteurs ;
- trouver la juste distance dans la relation professionnelle ;
- poser des limites de manière respectueuse ;
- exprimer un désaccord sans entrer dans l'agressivité ou le conflit ;
- adopter une posture adaptée face à une situation difficile ;
- identifier leurs propres axes d'amélioration.

Modalités d'évaluation

- L'évaluation des acquis sera réalisée tout au long de la formation à travers les exercices, questionnements, études de cas et mises en situation.
- Une évaluation finale permettra aux participants de mesurer leur évolution et d'identifier les compétences à poursuivre dans leur pratique professionnelle.
- Un questionnaire de satisfaction pourra être proposé à l'issue de la formation.

JOUR N°1 : COMPRENDRE SA POSTURE PROFESSIONNELLE

« Qu'est-ce que je renvoie dans mon environnement professionnel ? »

Matin : Comprendre ce que signifie être professionnel

- Représentations autour du mot « professionnel
- Être soi-même tout en tenant compte du cadre professionnel
- Différence entre personnalité, attitude, comportement et posture
- Les attentes explicites et implicites du monde professionnel
- Les codes professionnels : ponctualité, langage, présentation, discrétion, respect, fiabilité et engagement
- Comprendre que la posture professionnelle ne se limite pas à « bien se comporter »

Atelier : « Professionnel, pas professionnel... ou ça dépend ? »

À partir de situations concrètes, les participants prennent position, argumentent et découvrent que certaines situations nécessitent de tenir compte du contexte avant de porter un jugement.

Après-midi – Comprendre l'image que l'on renvoie

- Communication verbale et non verbale
- Ton, regard, gestes, positionnement et attitude
- Écouter réellement son interlocuteur
- Identifier ses automatismes
- Comprendre l'écart possible entre son intention et la perception de l'autre

Mise en situation : « Ce que je voulais dire / ce que l'autre a compris »

Débriefing collectif et identification des premiers axes d'amélioration.

JOUR N°2 : ADAPTER SA POSTURE À SON INTERLOCUTEUR

« Je ne parle pas à tout le monde de la même manière, mais je reste professionnel. »

Matin : Observer avant de s'adapter

- Identifier son interlocuteur et son rôle
- Comprendre les besoins et attentes de l'autre
- Adapter son vocabulaire et son niveau d'explication

- Savoir reformuler
- Vérifier que l'on a été compris
- Faire preuve d'empathie sans perdre sa place professionnelle
- S'adapter sans se dénaturer

Atelier : « Une situation, plusieurs interlocuteurs »

Une même situation est proposée avec différents profils : collègue, responsable, client/usager, personne mécontente, personne en difficulté, personne très directe, personne qui ne comprend pas la consigne...

Les participants doivent modifier leur posture en fonction de la personne qu'ils ont devant eux.

Après-midi – Trouver la juste distance

- Aider sans faire à la place
- Écouter sans devenir le confident
- Être disponible sans être constamment disponible
- Faire preuve de compréhension sans tout accepter
- Différencier empathie, sympathie et implication personnelle
- Reconnaître les limites de son rôle
- Savoir passer le relais lorsque la situation le nécessite

Mises en situation et jeux de rôle

Chaque situation est analysée collectivement :

Qu'est-ce qui était adapté ? Qu'est-ce qui ne l'était pas ? Qu'aurait-on pu faire autrement ?

JOUR N°3 : RESTER PROFESSIONNEL DANS LES SITUATIONS DIFFICILES

« Ma posture professionnelle se voit surtout lorsque la situation se complique. »

Matin : S'affirmer sans agresser

- Comprendre l'assertivité
- Oser dire non
- Poser une limite
- Exprimer un désaccord
- Faire une remarque de manière professionnelle
- Recevoir une remarque ou une critique
- Reconnaître une erreur
- Dire « je ne sais pas » de manière professionnelle
- Demander de l'aide lorsque cela est nécessaire

Atelier : « Comment je réagis quand... ? »

Les participants travaillent sur des situations susceptibles de les déstabiliser : critique, désaccord, injustice ressentie, pression, erreur, incompréhension ou comportement inadapté d'un interlocuteur.

Après-midi – Ma posture professionnelle en action

- Gérer ses émotions sans les nier
- Prendre du recul avant de répondre
- Ne pas transformer un désaccord professionnel en conflit personnel
- Identifier ce qui dépend de soi et ce qui ne dépend pas de soi
- Choisir une réponse adaptée plutôt qu'une réaction automatique

MISE EN SITUATION FINALE

Les participants sont confrontés à plusieurs situations professionnelles mobilisant les apprentissages des trois journées.

Analyse collective des postures adoptées et recherche d'alternatives.

MON PLAN D'ACTION PERSONNEL

Chaque participant repart en identifiant :

Ce que je fais déjà et que je souhaite conserver.

Ce que je dois ajuster.

Ce que je vais mettre en pratique dans mon environnement professionnel.

Coût de la formation 1 000€

***possibilité de financement via le CPF ou paiement
en plusieurs fois***



« Être professionnel, ce n'est pas jouer un personnage.
C'est savoir où l'on est, avec qui l'on est, quel est son rôle
et ajuster sa manière d'agir en conséquence. »

Rejoins nous ! 06 90 49 10 09