ESTIME DE SOI

Marketing de soi : clarifier son image professionnelle, la dire et la diffuser

L'image professionnelle existe que l'on s'en occupe ou non. Elle se construit dans les réunions et dans les écrits envoyés autant que dans un profil en ligne laissé à l'abandon. Quand elle n'est pas pilotée, elle devient imprécise. Les compétences réelles restent invisibles. Des opportunités passent à côté de personnes qui les mériteraient. Cette journée de 7 heures conduit à formuler une identité professionnelle en mots simples puis à vérifier sa cohérence sur les supports utilisés. Les participants identifient leurs marqueurs distinctifs puis écrivent une présentation courte et révisent un profil en ligne. Ils repartent avec un plan de visibilité tenable dans la durée.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
1 jour — 7 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 850 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Salariés indépendants et consultants souhaitant rendre leur travail plus visible et plus lisible.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

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

- Recueillir la perception que son entourage professionnel a de son travail
- Formuler son positionnement professionnel en trois phrases compréhensibles
- Rédiger une présentation orale courte adaptée à un contexte donné
- Réviser un profil en ligne pour l'aligner sur le positionnement formulé
- Définir un rythme de visibilité tenable sur les mois à venir

03 Programme détaillé

M1 Mesurer l'image que l'on renvoie

- Écart entre intention et perception
- Recueil des perceptions auprès des autres participants
- Relecture de ses écrits professionnels récents
- Analyse de sa présence en ligne existante
- Repérage de l'écart entre intention et perception
- Atelier : Chaque participant reçoit trois mots que le groupe associe à sa présentation initiale.

M2 Formuler son positionnement

- Marqueurs distinctifs et promesse
- Identification de ce qui distingue sa pratique professionnelle
- Choix des publics auxquels on souhaite s'adresser
- Rédaction d'un positionnement en trois phrases
- Test du positionnement auprès d'un binôme
- Cas pratique : Le binôme reformule le positionnement entendu pour en vérifier la clarté.

M3 Rendre son positionnement visible

- Supports et rythme de diffusion
- Écriture d'une présentation orale de deux minutes
- Révision de son profil en ligne section par section
- Choix des sujets sur lesquels prendre la parole
- Définition d'un rythme de publication tenable
- Mise en situation : Chaque participant se présente en deux minutes puis rejoue après retours du groupe.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
• OPCO et plan de développement des compétences
• FAF et CFP
• France Travail
• Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF

Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 850 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr