

TRAJECTOIRES
Académie



Visibilité et influence : méthode et posture

Rayonnez avec authenticité, sans ego ni artifice

Parcours "Rayonner : de l'invisibilité subie à l'influence choisie".



par Magalie Vernet-Hanotaux

Je démarre la formation maintenant

À qui s'adresse cette formation ?

Vous êtes un·e professionnel·le expérimenté·e

Engagé.e, sincère, loyal, coopératif·ve.

Mais vous restez invisible dans votre organisation,

votre carrière stagne,

vous avez des difficultés à prendre votre place

et vous manquez de reconnaissance.

Vous vous dites – ou les autres vous disent – que vous êtes **trop gentil.le pour réussir**.

Pendant que vous leur rendez service, des profils moins compétents mais plus visibles vous dépassent.

Si vous vous reconnaissez, cette formation s'adresse à vous. Elle vous permettra de développer votre et votre influence, sans pour autant sacrifier votre gentillesse ni votre humanité.

Cette formation est faite pour vous si :

☐

Vous minimisez systématiquement vos contributions pour ne pas paraître arrogant·e

☐

Vous n'osez pas vous mettre en avant, et vous effacez derrière le collectif

☐

Vous attendez que l'on remarque votre travail, à tel point que vous travailliez beaucoup

☐

Vous évitez de prendre la parole en réunion par peur de ne pas être suffisamment pertinent.e

☐

Vous pensez que se rendre visible et développer son influence c'est pour les autres, et surtout pas pour vous

Vous êtes invisible, mal positionné·e, sous-évalué·e. Cette formation va vous guider, étape par étape, pour que votre gentillesse soit une force, plus un frein. Elle va vous donner les outils fondamentaux pour prendre votre juste place.

Objectif pédagogique

Cette formation vous accompagne dans le développement de trois dimensions essentielles de votre positionnement professionnel :

LA VISIBILITÉ

Être perçu·e, reconnu·e pour ce que vous faites, identifié·e pour votre expertise

L'INFLUENCE

Peser sur les décisions, orienter les choix stratégiques, faire circuler vos idées

LE LEADERSHIP

Créer de l'adhésion, porter une direction claire, inspirer le respect

Ce que vous allez développer concrètement

À l'issue de ce parcours, vous serez capable de :

- Clarifier votre valeur ajoutée et la rendre immédiatement compréhensible
- Prendre la parole en réunion avec impact, sans minimisation
- Traduire votre expertise technique en enjeux stratégiques
- Dire "je" avec reconnaissance collective (sans culpabilité)
- Naviguer les dynamiques de pouvoir avec lucidité (sans naïveté)
- Construire un réseau interne solide qui vous soutient et parle de vous en votre absence
- Ancrer une posture visible et respectée dans la durée

 **Le contenu pédagogique est disponible sous deux formats**, pour vous permettre de poursuivre cette formation à votre convenance :

- **FORMAT PODCAST** pour que vous puissiez écouter et réécouter les chapitres quelle que soit votre activité (transport, sport, pause déjeuner).

- **FORMAT ÉCRIT** pour que vous puissiez lire, noter, et imprimer les notions clés.

Comment est construite la formation ?

La formation est constituée de 10 modules.

Chaque module comprend 3 chapitres :

01	02	03
L'ESSENTIEL	METTRE EN PRATIQUE	POUR ALLER PLUS LOIN
 Un podcast (10-15 min) pour écouter le contenu principal où vous voulez, quand vous voulez (10 podcasts au total)	 Un podcast "Passage à l'action" (5-10 min) qui vous guide pas à pas dans l'exercice (7 podcasts au total)	 Des approfondissements théoriques : études scientifiques détaillées, méthodologies, résultats
 Une synthèse écrite avec les concepts clés, les exemples concrets, et les points à retenir	 Des exercices concrets à faire immédiatement pour progresser	 Des lectures recommandées pour approfondir les concepts clés
 Un PDF téléchargeable pour garder une trace et prendre des notes		

Conseils d'utilisation

Suivez les modules dans l'ordre pour bénéficier de la progression pédagogique.

Pour chaque module :

1. Téléchargez le PDF pour avoir une vue d'ensemble
2. Écoutez "L'essentiel" (prenez des notes si vous le pouvez)
3. Lisez la synthèse écrite pour ancrer les concepts
4. Faites les exercices de "Mise en pratique" : c'est avec de l'entraînement que vous progresserez
5. Testez en situation réelle : prenez la parole en réunion, partagez vos résultats, activez votre réseau
6. Posez vos questions en bas de page ("À vous la parole") – Je réponds sous 24 à 48h max
7. Réservez une session de coaching si vous souhaitez franchir un cap. Ne restez pas seul·e avec vos doutes.
8. Si vous souhaitez approfondir les notions clés, allez directement à "Pour aller plus loin".

Résumé des 10 modules

COMPRENDRE ET LÉGITIMER

1

VISIBILITÉ, INFLUENCE, LEADERSHIP – DE QUOI PARLE-T-ON ?

Clarifier les trois concepts fondamentaux

Ce que vous allez apprendre :

- La distinction entre être vu, peser sur les décisions, et créer de l'adhésion
- Pourquoi ces trois dimensions sont complémentaires mais différentes
- Comment vous situer aujourd'hui sur chacune d'elles

2

LA VISIBILITÉ EST UNE RESPONSABILITÉ PROFESSIONNELLE

Repositionner la visibilité comme une responsabilité, pas une forme de vanité

Ce que vous allez apprendre :

- Pourquoi l'invisibilité vous coûte cher professionnellement
- Les 4 piliers de la visibilité : lisibilité, diffusion, crédibilité, accessibilité
- Pourquoi la discrétion ne suffit plus dans les organisations contemporaines

DIAGNOSTIQUER

3

LES 6 FREINS QUI VOUS MAINTIENNENT DANS L'OMBRE

Identifier les mécanismes qui bloquent votre visibilité

Ce que vous allez apprendre :

- L'excès de modestie et le locus externe
- La peur du jugement et de ne pas plaire
- Le syndrome de l'imposteur
- La dilution dans le collectif
- La croyance que communiquer = manipuler
- L'attente passive ("Mon travail parlera de lui-même")

4

PRÉSENTEZ-VOUS CLAIREMENT EN 5 ÉTAPES

Structurer votre présentation professionnelle

Ce que vous allez apprendre :

- La méthode des 5 étapes pour clarifier votre rôle
- Le canevas Mission × Projets × Indicateurs
- Comment construire votre phrase identitaire (30 sec / 60 sec / 2 min)
- Rendre votre expertise immédiatement compréhensible

5

DITES "JE" SANS CULPABILITÉ ET AVEC CONFIANCE

Assumer votre contribution individuelle tout en valorisant le collectif

Ce que vous allez apprendre :

- Pourquoi dire "je" est essentiel à votre visibilité
- Comment équilibrer "je" et "nous" sans culpabilité
- La formule : "J'ai [action], ce qui a permis à l'équipe de [résultat]"
- Des exemples concrets de reformulations

6

SORTIR DU SYNDROME DE L'EXPERT

Pourquoi votre expertise n'est pas reconnue

Ce que vous allez apprendre :

- Le syndrome de l'expert et la malédiction de la connaissance
- Le Décodeur de réunions : adapter votre langage
- Comment rendre votre expertise accessible sans la simplifier
- Traduire vos concepts techniques en enjeux stratégiques

7

PRENEZ LA PAROLE EN RÉUNION AVEC IMPACT

4 outils opérationnels

Ce que vous allez apprendre :

- La méthode SOS (Situation – Options – Sinon)
- La méthode 3C (Constat – Conséquence – Ce que je propose)
- La traduction d'expertise en enjeu stratégique
- La proactivité stratégique

8

LES COULISSES DE L'INFLUENCE

Timing, alliances et zones de risque

Ce que vous allez apprendre :

- Le locus interne : reprendre la main sur votre influence
- Cartographier les zones de risque politique
- Les 3 questions stratégiques avant de prendre la parole
- Le pré-cadrage et le post-réunion

9

CONSTRUISEZ UN RÉSEAU INTERNE QUI PARLE DE VOUS

Identifier vos alliés, activer vos neutres, gérer vos détracteurs

Ce que vous allez apprendre :

- La cartographie de votre réseau interne
- Les 4 catégories : Alliés, Neutres, Invisibles, Détracteurs
- Le plan d'action ciblé pour consolider votre réseau
- Comment faire parler de vous en votre absence



ANCRER VOTRE VISIBILITÉ DANS LA DURÉE

Stabiliser vos nouvelles postures

Ce que vous allez apprendre :

- Votre narration professionnelle dans le temps
- Les 3 règles d'or pour ancrer durablement
- Les rituels d'ancrage pratiques (revue hebdo, journal, partage)
- Comment mesurer votre évolution

Durée totale de la formation

3h30

Contenu audio total

 ~204 minutes de podcasts

3h

Exercices et passages à l'action

Répartis sur plusieurs semaines

3 mois

Temps d'ancrage recommandé

pour intégrer durablement

 **Format flexible :** Vous pouvez suivre la formation à votre rythme, où vous voulez, quand vous voulez.

Votre engagement

Cette formation fonctionne si vous vous engagez à :

Écouter et réécouter chaque module avec attention

Faire les exercices proposés dans les chapitres "mise en pratique"

Tester vos nouvelles postures en situation réelle, chaque semaine, avec régularité

Vous donner 3 mois pour ancrer durablement votre nouvelle posture professionnelle

Choisissez la formule qui vous convient

	FORMATION SEULE	FORMATION + ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ
Accès à la formation complète (10 modules)	✓	✓
17 Podcasts – 3h30 d'écoute	✓	✓
10 supports écrits à télécharger	✓	✓
Outils de visibilité et d'influence adaptés aux profils discrets	✓	✓
Méthodes structurées et applicables immédiatement	✓	✓
Accompagnement individuel	—	✓
3 séances de coaching en visioconférence	—	✓
Analyse personnalisée de votre situation	—	✓
Ajustement des outils à votre contexte	—	✓
Feedback ciblé sur vos situations concrètes	—	✓
Suivi pour sécuriser les résultats	—	✓
Pour qui ?	Avancer en autonomie, à votre rythme	Accélérer avec un regard expert
Tarif	87 €	427 €

La **formation seule** est idéale si vous souhaitez structurer votre posture et vos outils en autonomie.

La **formation avec accompagnement** est recommandée si vous voulez aller plus vite, plus loin, avec un cadre personnalisé et un regard extérieur exigeant qui vous accompagne à chaque étape.

Prêt·e à commencer ?

Je démarre la formation

Des questions avant de vous lancer ? magalie@trajectoires-academie.fr

GARANTIE TRAJECTOIRES ACADÉMIE : Si après avoir suivi les 5 premiers modules, vous ne vous sentez pas accompagné·e comme vous le souhaitez, je vous offre une séance de coaching de 60 minutes.