



VALORISER SON IMAGE ET SA COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

DURÉE : 1 JOUR EN PRÉSENTIEL



POUR QUI ? Toute personne souhaitant optimiser son image et sa communication professionnelle

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis



OBJECTIFS :

- Faire la différence entre image personnelle et professionnelle
- Apprendre à communiquer avec son image
- S'affirmer et mettre en place une image forte
- Prendre confiance en soi



TARIF : 450€ par personne



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en Intra-entreprise
Contactez-nous pour plus d'informations



PROGRAMME DE LA FORMATION

AVANT : Questionnaire de recueil des besoins
Questionnaire de positionnement

PENDANT :

SE VISUALISER

- Identifier son image : image ressentie, perçue par les autres et image désirée
- Faire la différence entre image personnelle et professionnelle

SE VALORISER À TRAVERS LES COULEURS

- Comprendre la Symbolique de la couleur
- Identifier sa colorimétrie
- Associer les couleurs

ADAPTER SES TENUES À SA MORPHOLOGIE ET AU CONTEXTE PROFESSIONNEL

- Identifier sa morphologie, les formes et textures qui la valorisent
- Maîtriser les codes vestimentaires
- Construire une garde-robe adaptée au monde professionnel
- Harmoniser ses tenues avec son profil, sa fonction et son fonctionnement

S'AFFIRMER

- Comprendre le fonctionnement de la communication
- Utiliser les techniques de conseil en image pour renforcer son estime de soi et sa confiance en soi
- Oser affirmer son image professionnelle en se détachant du regard des autres

APRÈS : Suivi des stagiaires à leur demande pendant 3 mois

Page 2/2024



MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION

Tour de table pour recueillir les attentes des participants

Moyens pédagogiques : Apports théoriques : Méthode ESPERE de J. SALOMÉ, CNV de M. ROSENBERG, Méthode OSBD, Triangle de Karpman ...
Support de cours - Carnet Personnalisé
Exercices pratiques - Mises en situation - Jeux de rôles

Évaluation des acquis : réalisée en fin de formation via un questionnaire écrit

DÉLAI D'ACCÈS : Le délai estimé est variable en fonction de vos besoins (de 2 à 4 semaines entre le moment où nous nous rencontrons et la réalisation possible de la formation). Un planning sera arrêté en concertation avec le client.

LES POINTS FORTS

Chaque stagiaire repart avec sa gamme de couleurs.

Un suivi personnalisé grâce à la fabrication du carnet et à l'accompagnement post-formation.

Des jeux de rôles à partir du vécu des stagiaires.

ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Afin de nous permettre d'adapter au mieux la formation, contactez-nous au préalable.

Évaluation des besoins et des adaptations nécessaires effectuée en amont de la formation (support, pédagogie).

LA FORMATRICE

Geneviève Segura encadre, depuis plus de 15 ans, des groupes autour de la communication bienveillante, de la confiance et valorisation de soi, de l'affirmation de soi et de la gestion du stress.

Une formatrice à l'écoute, créative, passionnée par les relations humaines qui a l'ambition de faire progresser ses stagiaires grâce à ses outils comme la Méthode ESPERE, la CNV, l'Énnéagramme, la PNL, le conseil en image, la gestion du stress et bien d'autres.

Geneviève SEGURA

06 99 12 93 58

genevieveseguraconseil@gmail.com