

VALORISER SON IMAGE

Durée

2 jours

Référence Formation

5-EP-IMAG

Objectifs

- Améliorer la cohérence entre l'image que l'on donne et celle que les autres perçoivent
- Trouver l'image pertinente se rapprochant le mieux de sa vraie personnalité
- Augmenter l'aisance relationnelle
- Renforcer la confiance en soi

Participants

Tout public

Pré-requis

Pas de prérequis spécifique

PROGRAMME

- Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques
- Conseil en image
- Conseil en image
- Principes fondamentaux du look
- Approche de la morphologie & morpho silhouette
- Style vestimentaire
- Bilan d'image, décryptage du style vestimentaire
- Construire son apparence professionnelle
- Rôle des accessoires dans sa tenue vestimentaire
- Influence du vêtement sur la silhouette
- Notion de tenue indispensable pour le travail
- Coiffure
- Choix de sa coiffure en fonction de la forme de son visage, de la texture de ses cheveux et de sa profession
- Soin des cheveux
- Maquillage
- Choix de sa palette de couleurs en fonction de sa carnation, de ses yeux et cheveux
- Hygiène de la peau, Choix du parfum ...
- Auto-maquillage
- Maquillage de jour, de soir, de fêtes (événements, mariage...)
- Lunettes
- Style de lunette adapté à sa morphologie...
- Colorimétrie
- Couleur adaptée pour mettre en lumière le visage: teint, cheveux, yeux...
- Notions de symbolique et de psychologie associées aux couleurs
- Attitudes et postures
- Éléments de base de la communication non verbale
- Codes vestimentaires de la culture d'entreprise, variables suivant le métier, le secteur....
- Erreurs d'appréciation, les préjugés à éviter...
- Adaptation des gestes, postures et attitudes en fonction de la situation, du contexte, du client...
- Bilan, évaluation et synthèse de la formation

Moyens pédagogiques



Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard ainsi qu'un ordinateur par participant pour les formations informatiques.

Positionnement préalable oral ou écrit sous forme de tests d'évaluation, feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation.

En fin de stage : QCM, exercices pratiques ou mises en situation professionnelle, questionnaire de satisfaction, attestation de stage, support de cours remis à chaque participant.

Formateur expert dans son domaine d'intervention

Apports théoriques et exercices pratiques du formateur

Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle des participants

Réflexion de groupe et travail d'échanges avec les participants

Pour les formations à distance : Classe virtuelle organisée principalement avec l'outil ZOOM. Assistance technique et pédagogique : envoi des coordonnées du formateur par mail avant le début de la formation pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours à distance.

