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 spécifiques

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.

PROGRAMME

- **Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques**

- **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 etc.)

- **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**
Eléments 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**