

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

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous forme de réunion-discussion
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support de cours.

PROGRAMME

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

- 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
- Soins 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

CAP ÉLAN FORMATION

www.capelanformation.fr - Tél : 04.86.01.20.50

Mail : contact@capelanformation.fr

Organisme enregistré sous le N° 76 34 0908834

version 2024

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 ...