
FORMATION ET COACHING

« Valorisation de l'image de soi »



LE CONSEIL EN IMAGE



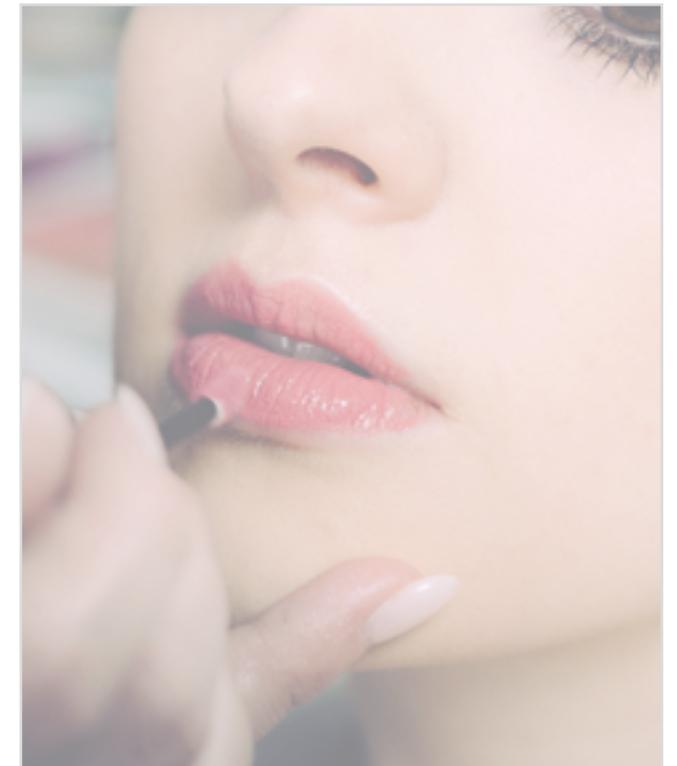
Signe de distinction sociale, symbole de force et de pouvoir, ou manifestation esthétique de l'apparence, l'importance de l'image et son impact existe depuis l'Egypte antique.

Aujourd'hui, d'autres enjeux gravitent autour du capital image : L'influence croissante du regard extérieur, du jugement d'autrui, de l'apparence... , il s'agit de répondre à des besoins de performance professionnelle ou de développement personnel.

Véritable outil de communication, l'image a cette capacité à induire des sentiments, des valeurs, des volontés d'appartenance, et même à influencer des comportements.

Le capital image est devenu une véritable compétence qui peut s'acquérir et se développer pour conjuguer épanouissement personnel, bien être au travail et efficacité professionnelle.

Professionnels avertis de la communication et des relations humaines, nos formations, ateliers et titre professionnel ont pour vocation la valorisation de l'image de soi, source de bien être et facteur de réussite.



« Ceux qui seront dotés de la « meilleure image » seront les garants de leurs performances »

FORMATION COURTE

COACHING INDIVIDUEL ET COLLECTIF

4 JOURS



OBJECTIFS

1

Comprendre le rôle et l'impact du facteur image dans l'entreprise.

2

Créer une identité visuelle commune entre vos salariés et l'entreprise.

3

Améliorer l'adéquation des valeurs de l'entreprise avec celles de vos collaborateurs.

4

Prendre conscience de son image pour renforcer la qualité de sa communication.

5

Donner une image professionnelle et dynamique, accroître l'efficacité et la crédibilité de vos collaborateurs auprès de vos clients et fournisseurs.

6

Valoriser l'image de l'entreprise en respectant sa propre personnalité.

7

Rendre visible le savoir-faire existant par le savoir-être et le savoir-paraitre.

8

Connaître les règles d'or du savoir vivre professionnel.

9

Adopter des comportements et attitudes adéquates.

10

Renforcer l'épanouissement et le bien-être de vos collaborateurs.

11

Générer un mieux-être de votre personnel pour engendrer une meilleure productivité.

12

Faire gagner en assurance, en aisance et en confiance en soi.

Note: Nous pouvons répondre à toutes vos demandes - Nos actions de formation sont construites sur-mesure en fonction de vos besoins spécifiques.



PROGRAMME

PARTIE 1

La communication visuelle,
Le poids des apparences.



Le langage des couleurs

Etude de la colorimétrie : les couleurs, leurs symboliques et leurs influences.

La couleur et ses accords, harmonie, disharmonie.

La couleur et ses influences sur le visage, la présence.

L'analyse des coloris naturels.

Test de colorimétrie.

Les astuces du corps, proportions et lignes

Etude de la morphologie : connaître et comprendre sa silhouette.

Les différentes formes de silhouette.

La prise des mesures.

Les corrections et la valorisation de son corps.

Le choix des matières et des formes en fonction de sa silhouette.

PARTIE 2

La mise en beauté.



Visagisme, coiffure et accessoires

Etude et harmonie de la forme de visage.
L'importance des accessoires suivant le visagisme et la colorimétrie.
Conseils coiffure : où placer les volumes pour harmoniser, dynamiser, renforcer une image, quelles sont les couleurs à conseiller.

Maquillage et corrections

Les implications de la colorimétrie sur le maquillage.
Les différentes étapes et techniques d'un maquillage soigné.
Les différents types de peaux.
Les matières et les outils.

PARTIE 3

La communication par le style vestimentaire.



Construire une garde robe adaptée à son environnement professionnel : les codes vestimentaires à respecter pour ne pas dénoter

Reconnaître son propre style.
Le choix des tissus et des imprimés.
L'aspect des matières et des formes.
L'impact du style vestimentaire dans l'expression de sa personnalité et de son mode relationnel.
Quelles tenues pour quels types de situations.
Adapter sa tenue vestimentaire à sa fonction.
Véhiculer une image dynamique et cohérente.
Avoir de l'allure en uniforme.

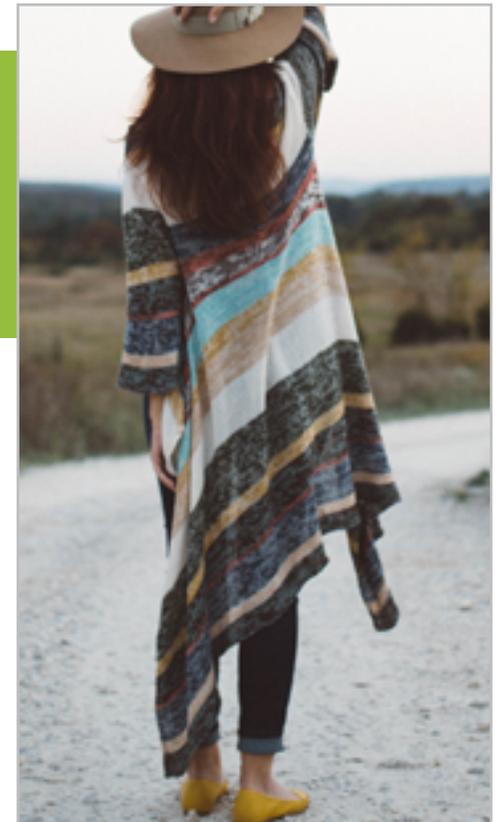
PARTIE 4

La communication " comportementale ".



Développer ses techniques relationnelles

Harmoniser sa communication verbale et non verbale.
Développer les attitudes, gestes et postures qui font la différence.
Contrôler son stress.
Les règles du savoir-vivre en entreprise.





Intervenante : Carine Cayron.

15 ans d'expérience dans la communication au sein d'enseignes de distribution puis à son compte. Elle a été formée durant son parcours au management commercial et à la relation client, elle a pu ainsi acquérir un sens développé de la communication interpersonnelle.

Désormais Conseillère en image et communication diplômée en 2015, elle souhaite mettre à profit et transmettre son savoir faire aux particuliers et professionnels en quête de valorisation d'eux mêmes aussi bien en terme d'apparence que de relation aux autres.

Son rôle est aujourd'hui, à travers le coaching et la formation, de faire émerger les atouts de chacun afin qu'ils développent la confiance en eux nécessaire à la réalisation de leurs objectifs...



Mise à disposition d'un kit colorimétrie/ matériel (hors maquillage)



Coût : 1150 € / participant pour 4 jours de formation (tarif dégressif selon le nombre d'inscrits)

INFORMATIONS

.... Et si votre image vous ressemblait ?


9 rue de la Digue
N°31, Bât. D, Résidence Ylang Ylang
(Accès au bout de l'impasse rue de la République)
97400 SAINT-DENIS

0262 20 20 40

administratif@cform.fr

