

Vous pouvez faire de votre image une alliée pour votre fonction et vos responsabilités, à condition qu'elle soit cohérente avec votre environnement professionnel. Cette formation personnalisée va vous aider à repérer et valoriser vos atouts pour gagner en confiance, et à révéler votre personnalité à travers votre apparence. Ce travail sur soi aura bien sûr des répercussions valorisantes sur les autres : vous véhiculerez de l'assurance, vous inspirerez confiance, vous renforcerez votre crédibilité et vous ferez bonne impression.

Vous êtes

Manager ou collaborateur, vous souhaitez améliorer votre image et reprendre confiance en vous face au regard des autres; vous avez une mission de communication ou de représentation.

Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

Axes de travail de la formation

1. Travailler votre image : gagner en confiance et repérer vos atouts

Assumer le regard des autres et désamorcer la peur d'être remarqué(e),
Vous affirmer pour oser dire ce que vous pensez.

2. Crédibiliser votre image par la communication non verbale

Appréhender les différents types de postures et leur signification,
Connaître la symbolique des gestes les plus courants,
Maîtriser votre débit, votre intonation et le rythme de votre voix,
Maîtriser les règles de base du savoir-vivre et du savoir-être.

3. Mettre en avant votre personnalité

Parler de vous de manière juste et opportune : trouver l'équilibre entre fierté et modestie,
Mettre en avant vos qualités personnelles : capacité d'adaptation, force de proposition...
Apprendre à vous remettre en question et à reconnaître vos erreurs,
Trouver harmonie et cohérence entre apparence ressentie et apparence perçue,
Vous regarder en dépassant les a priori : lever vos propres freins et blocages personnels,
Accepter votre identité corporelle : travail sur l'acceptation de soi,
Maîtriser l'équilibre entre votre apparence et votre personnalité : projeter une image cohérente,
Exprimer votre véritable nature, vous affirmer.

4. Adapter votre look à votre environnement professionnel

Intégrer les codes vestimentaires dans votre domaine professionnel,
Prendre conscience de l'image véhiculée par la tenue et de son influence sur la silhouette,
Adapter votre style vestimentaire à votre personnalité et à votre profession,
Réaliser votre bilan d'image,
Utiliser les couleurs pour vous mettre en valeur.

Méthode d'animation

Cette formation est animée par un coach certifié spécialiste de la valorisation de l'image.

Pédagogie sécurisante mais confrontante de manière à créer des changements de comportement durables,
Présentation des clés pour lever ses propres freins et blocages personnels,
Conseils personnalisés.