

VALORISER SON IMAGE DANS SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

OBJECTIFS DE FORMATION



- ⇒ Adapter sa communication aux codes de la communication orale
- ⇒ Construire une image en cohérence avec son environnement professionnel
- ⇒ Choisir les couleurs qui mettent en valeur
- ⇒ Apprendre à habiller sa silhouette pour la mettre en valeur
- ⇒ Développer une attitude plus assurée



PROGRAMME DÉTAILLÉ

- **S'approprier les bases de la communication pour intégrer comment faire passer un message avec efficacité**
 - La déperdition de l'information
 - Les notions de congruence / incongruence
 - L'importance de notre communication non verbale et de celle de notre interlocuteur.
- **Intégrer les composants de la communication non-verbale pour travailler son expression orale et gagner en crédibilité**
 - Les 4 types de postures et leur signification
 - Les types de gestes
 - Les gestes parasites
 - Le visage et les émotions
 - La prosodie, les intonations montantes et descendantes.
 - Débit et rythme et articulation
- **Identifier et comprendre comment se forge l'image que l'on a de soi pour agir sur ses paramètres**
 - Le poids de l'expérience et du vécu
 - La mise à jour de ses propres valeurs
 - L'identification de ses points forts
- **Etre capable de travailler son image pour être en cohérence avec sa fonction dans l'entreprise**
 - La cohérence de l'image
 - L'identification des caractéristiques de l'image que véhicule votre profession
- La traduction des valeurs de l'entreprise dans son image
- **Valoriser sa présence et sa personnalité au travers de la couleur**
 - Le langage des couleurs
 - La traduction de ses qualités en couleur
 - L'harmonie des couleurs sur l'ensemble
- **Identifier l'impact de son image sur son attitude et savoir mettre les deux en cohérence**
 - Les caractéristiques d'une attitude assertive
 - Les 4 attitudes types en réaction à une situation délicate
 - Les positions de vie
- **Apprendre à valoriser son apparence physique**
 - Les caractéristiques du visage et les astuces pour le mettre en valeur
 - Les conseils pour travailler sa silhouette
 - Les astuces pour valoriser sa morphologie
 - Les codes vestimentaires pour être en adéquation avec son poste
- **Apprendre à se donner les moyens d'augmenter son niveau de confiance en soi**
 - Les ingrédients clés

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exercice de prise de conscience de son image et de son impact
 - Exercice de communication non-verbale
 - Exercice de définition de son image
 - Exercice d'identification des caractéristiques de son image professionnelle
 - Identification de sa palette de couleurs et du style vestimentaire adapté
 - Autodiagnostic de son attitude par rapport aux autres
- ⇒ SUPPORT
- Document du participant : synthèse et points clés de la formation remis au fur et à mesure du stage
 - Rédaction d'un plan d'actions individuel
- ⇒ EVALUATION
- Grille d'évaluation des objectifs
- ⇒ ATTESTATION DE STAGE
- Remise en fin de formation

MODALITÉS

- ⇒ DURÉE :
2 jours, soit 14h de formation
- ⇒ TARIF (C) :
- Tarif dégressif** (en fonction du nombre de participants inscrits sur 1 même session par un même tiers) :
- 990 € nets / 1 part.
 - 842 € nets / 2 part.
 - 792 € nets / 3 part.

Les prix indiqués sont nets (HT à équivalence TTC), en application de l'art. 261.4-4è-a du CGI qui exonère les organismes de formation de TVA.

CALENDRIER

- ⇒ PARIS :
- 29 et 30 mars 2012
 - 28 et 29 juin 2012
 - 27 et 28 septembre 2012
 - 13 et 14 décembre 2012
- ⇒ LYON :
- 29 et 30 mars 2012
 - 28 et 29 juin 2012
 - 27 et 28 septembre 2012
 - 13 et 14 décembre 2012

PUBLIC

- ⇒ PERSONNES CONCERNÉES :
- Assistant(e), collaborateur souhaitant mettre en valeur son image personnelle et professionnelle.
- Toute personne exerçant un métier d'accueil ou de relation avec le public
- ⇒ PRE REQUIS :
Aucun
- ⇒ EFFECTIF :
Minimum 4 participants
Maximum 8 participants

INTERVENANT

Consultant-senior, spécialiste en efficacité professionnelle et communication qualifié en PNL et/ou AT

Ref : IMG

INFOS



- Responsable inter : Chrystel Belvisi
cbelvisi@capitecorpus.com



- tél. : +33 (0) 950 05 60 60
- fax : +33 (0) 979 94 79 40
- email : info@capitecorpus.com