



Valoriser son image

Mise à jour : Fév. 2024

Durée : 2 jours - 14 heures

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 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

PRÉREQUIS

- Pas de prérequis spécifiques

PARTICIPANTS

- Tout public

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

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Feuille de présence signée en demi-journée
- Evaluation des acquis tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage à chaque apprenant
- Positionnement préalable oral ou écrit
- Evaluation formative tout au long de la formation
- Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide des certifications disponibles

MOYENS TECHNIQUES EN PRÉSENTIEL

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, équipée d'ordinateurs, d'un vidéo projecteur d'un tableau blanc et de paperboard

MOYENS TECHNIQUES DES CLASSES À DISTANCE

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Zoom etc... un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant,
- suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprises comme en Intra-Entreprise
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, labs) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré
- Les participants reçoivent une invitation avec un lien de connexion
- Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition auprès de notre équipe par téléphone au 03 25 80 08 64 ou par mail à secretariat@feep-entreprises.fr

ORGANISATION

- Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

PROFIL FORMATEUR

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité

ACCESSIBILITÉ

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation. Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages

Programme de formation

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

Conseil en image

- 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
- 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

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