

## Programme de formation

---

### Valoriser son image professionnelle

#### DUREE

2 jours (14h) Découpage selon besoin

#### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

##### Profil du stagiaire

- Tout collaborateur du privé ou public, cadres
- Chefs d'entreprises, artisans, commerçants, professions libérales
- Demandeurs d'emploi
- Etudiants en apprentissage

##### Prérequis

- Aucun

##### Accessibilité

- Salle accessible pour les personnes à mobilité réduite
- Aménagement possible en fonction du type de handicap (nous prévenir avant le début de la session)

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Repérer et valoriser ses atouts pour gagner en confiance
- Construire une image en cohérence avec son environnement professionnel
- Porter un nouveau regard sur soi pour mieux communiquer

#### PROGRESSION PEDAGOGIQUE

Introduction : Image & Communication

1. Sensibilisation à l'image professionnelle
  - 1.1. De quoi est composée notre image ?
  - 1.2. Auto-analyse de son image et déterminer les axes de progrès.
  - 1.3. Connaître les dress code professionnel
2. Travailler son image à l'aide des techniques du relooking
  - 2.1. Colorimétrie : étude des couleurs qui vous mettent en valeur
  - 2.2. Etude du visage, conseils coiffures, encolures, accessoires
  - 2.3. Etude de style (est-il conforme à son secteur d'activité ?)
  - 2.4. Etude de la silhouette et conseils vestimentaires professionnel
  - 2.5. Réalisation d'un plan d'action si besoin.
3. Le savoir-vivre en milieu professionnel
  - 3.1. L'art des bonnes manières
  - 3.2. Le repas d'affaires
  - 3.3. L'art de s'exprimer
  - 3.4. Les 10 commandements de la Net Etiquette

## ORGANISATION

### **Formateur**

Anne JAUSEAU – Formateur en communication non-verbal et conseillère en image & savoir-vivre à la Française.

### **Contact organisme de formation**

Anne JAUSEAU

Tel : 06 16 30 04 80

Mail : [anne.jauseau@vie-ta-mine.fr](mailto:anne.jauseau@vie-ta-mine.fr)

### **Nombre de stagiaires**

3 au minimum

8 au maximum pour un échange constructif et efficace entre les participants, tout en obtenant un résultat individuel

### **Moyens pédagogiques et techniques**

- Formation inter-entreprises ou intra pour répondre à un besoin spécifique de collaborateur
- Formation en présentiel
- Echanges collaboratifs pour présenter les expériences de chacun
- Mise en pratique

### **Modalités et délais d'accès**

- Inscription 10 jours avant le début de la session de formation

### **Dispositif de suivi et d'évaluation des résultats de la formation**

- QCM sur l'acquisition des notions essentielles
- Evaluation finale portant sur la réalisation d'un autodiagnostic de son image et plan d'actions

### **Sanction finale**

- Attestation de fin de formation

### **Tarif formation**

- 800€ TTC/ stagiaire en inter
- Sur devis en intra