

VALORISER SON IMAGE EN MILIEU PROFESSIONNEL



EDITION 2023



VALORISER SON IMAGE EN MILIEU PROFESSIONNEL

SE RÉVÉLER ET GAGNER EN CONFIANCE

PROGRAMME DE LA FORMATION

DÉCRYPTER LES NOTIONS ESSENTIELLES DE LA COMMUNICATION

- › Communication verbale et importance du non-verbal : transmission des messages, langage du corps
 - › Premières impressions et première rencontre : ce que véhicule l'apparence (vestimentaire, attitude...)
 - › Prendre conscience de son pouvoir communicant
 - › Les outils pour optimiser ses performances relationnelles
- Auto-diagnostic : travailler les différents paramètres de la communication non-verbale et para verbale

AU DELÀ DE L'IMAGE, METTRE EN AVANT SA PERSONNALITÉ

- › Refléter sa propre identité : l'acceptation de soi, un préalable essentiel
 - trouver harmonie et cohérence entre apparence ressentie et apparence perçue
 - cerner sa propre référence interne
 - se regarder en dépassant les a priori : lever ses propres freins et blocages personnels
 - accepter son identité corporelle : travail sur l'acceptation de soi

Atelier : la «Boule de cristal»

- › Se révéler : oser « être soi »
 - maîtriser l'équilibre entre son apparence et sa personnalité : projeter une image cohérente
 - exprimer sa véritable nature, s'affirmer

JOUER AVEC SON "LOOK" AU QUOTIDIEN TOUT EN S'ADAPTANT À SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

- › Notion de code vestimentaire
 - quels sont les codes vestimentaires dans son domaine professionnel ?
 - valeur véhiculée par le vêtement, influence du vêtement sur la silhouette
 - le rôle des accessoires dans la tenue vestimentaire
 - adapter son style vestimentaire à sa personnalité et à sa profession

Exercice : bilan d'image, décryptage du style vestimentaire

- › Comprendre et utiliser les couleurs
 - code des couleurs, choix des couleurs et effet de lumière : teint, cheveux, yeux...
 - concept des quatre saisons (printemps, été, automne, hiver) : leur signification, leur influence
 - notions de symbolique et de psychologie associées aux couleurs

LES LIENS ENTRE IMAGE, FONCTION ET ENTREPRISE

- › Lien étroit entre la performance de l'entreprise et l'épanouissement des collaborateurs
- › De l'entretien d'embauche au rendez-vous commercial : allure et pouvoir de l'image dans la vie professionnelle
- › Trouver la juste adéquation entre son image et celle de sa fonction : renforcer son sentiment d'intégration
 - profil de l'individu : une personnalité, des valeurs...
 - culture d'entreprise, cohésion au sein d'une équipe
- › Faire valoir l'image de l'entreprise lors des relations avec son environnement (clients, prestataires, usagers...)
- › S'affirmer pleinement à travers son image

Atelier : comment faire correspondre son image à celle de sa fonction ? Comment jouer sur son apparence pour accentuer sa crédibilité professionnelle ?

Exercice pratique : définir son identité à travers une présentation de son entreprise et de son secteur d'activité

14
heures

OBJECTIFS

- Valoriser son image, quel que soit son niveau hiérarchique, en s'appuyant sur le capital-confiance qu'elle engendre.
- Révéler sa personnalité à travers son apparence et refléter une image professionnelle.
- Développer son niveau de confiance et d'affirmation afin de créer les conditions de la réussite.
- Optimiser ses performances relationnelles et commerciales en valorisant son image.
- Connaître et utiliser à bon escient les codes vestimentaires en milieu professionnel.

PRIX : A partir de 750 euros

DURÉE : 14 heures

PRÉREQUIS : Pas de prérequis

METHODES MOBILISEES: Formation en présentiel, support de cours, échanges, exercices pratiques et évaluation en fin de formation

MATERIEL NECESSAIRE : Un stylo et des feuilles ou un cahier

MODALITES D'EVALUATION: Alternance d'apports théoriques et pratiques, échanges d'expériences et mises en situation.
Évaluation sur la pratique tout au long de la formation. Évaluation en fin de formation.

CERTIFICATION: Attestation de fin de formation

MODALITES D'ACCES: Formation réalisée en présentiel, accès à la formation avec la convocation

DÉLAIS ACCES: Inscription jusqu'à deux jours avant la date de formation

ACCESSIBILITE PMR Nous contacter contact.dnsformation@gmail.com

