



Les enjeux de l'apparence valorisation de l'image

Que disons-nous avant de dire « BONJOUR ! » ?

Avant même d'avoir ouvert la bouche pour parler, nous avons déjà émis un message qui a été reçu, interprété et jugé par notre interlocuteur.

En effet, de 60 à 70% de notre communication est non verbale. Autrement dit, notre apparence exprime davantage que les mots que nous prononçons et est le vecteur immédiat sur lequel on jugera le plus souvent les valeurs personnelles et la crédibilité d'un individu.

OBJECTIFS

- Apprendre à valoriser son image.
- Emettre une image harmonieuse, où le fond et la forme soient cohérents

PROGRAMME

1 - Autodiagnostic : « Connais-toi toi-même, tu connaîtras l'univers et les dieux ! »

Audit de son image

Points forts – Points faibles
Image émise – Image perçue : les distorsions
La construction identitaire : Comment s'est construite mon image ?
Evaluation du degré d'estime de soi

Image de soi idéale et cohérente

Mes objectifs personnels et professionnels en matière d'apparence
Etat de mes ressources et potentialités
Comment lever mes freins et mes blocages
Trouver un style qui en accord avec toute ma personnalité

2 – Les différents langages de l'image :

Une communication « non-stop » avec l'environnement

Les grands principes de la Communication
L'importance du non verbal
Les différents vecteurs de l'image

La connaissance des différentes symboliques

Symbolique des formes
Symbolique des couleurs
Totems et tabous de la tribu (données socioculturelles)
Quelle image véhiculer en entreprise ?

3 – Mise en pratique individuelle :

S'approprier des outils et des techniques

Comment décliner mon style : mes couleurs, mes formes, mes matières
Savoir construire ma garde-robe, apprendre à acheter utile

Mes transformations : « Deviens ce que tu es ! » Nietzsche.

Optimiser mon regard et mon sourire
Coiffure, Esthétique et maquillage
Comment m'habiller et choisir mes accessoires
Une image positive, aujourd'hui indépendante de ses moyens financiers.

L'Estime de soi : S'accepter, s'aimer soi-même, donne confiance en soi

Redéfinir ses frontières et renforcer estime et confiance en soi
Développer son assertivité et améliorer son relationnel
Réapprendre à satisfaire ses besoins fondamentaux
Redonner un sens à sa vie.



PUBLIC

Toute personne souhaitant améliorer sa manière de s'habiller, développer son aisance corporelle et augmenter sa confiance en soi

PEDAGOGIE

Brainstorming
Collecte d'échanges

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : commissaire aux comptes, sophrologue, médecin, chanteur d'opéra, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, policier, etc...

