GERER SON IMAGE



L'opinion que l'on se fait d'une personne se forme dès les premières minutes de la rencontre. L'apparence, l'image que les autres ont de nous est déterminante pour la relation qui s'installe : elle dévoile notre psychologie, nos appartenances, nos intentions. Les futurs rapports que nous établirons seront fortement influencés par ce jugement instantané.
Savoir gérer son image, comprendre les facteurs qui la conditionnent, maîtriser les clefs essentielles de cette représentation de soi sont les objectifs de cette formation.

PROGRAMME

1er Journée :
Connaître son potentiel

- ⇨Les enjeux, image professionnelle, image personnelle
- ⇨Les éléments constitutifs de l'image (visuel, mouvement, adaptation)
- ⇨ Savoir évaluer l'impact de son image
- ⇨ Mon image actuelle, mon image souhaitée

2ème Journée :
Construire son image

- ⇨ Le langage des couleurs
- ⇨ Coiffure, maquillage
- ⇨ Les codes vestimentaires
- ⇨ La garde robe

3ème Journée :
Faire vivre son image

- ⇨La gestuelle des expressions (codes sociaux, vocabulaire visuel)
- ⇨ Le langage du corps (attitudes, mouvements, déplacements)
- ⇨ Exprimer sa personnalité
- ⇨ Adaptation de l'image aux différentes situations professionnelles

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Alternance apports/mises en pratique
- De nombreuses séquence sont filmées et débriefées
- Conseils personnalisés

OBJECTIFS

- Connaitre son image
- Savoir exprimer une image de soi correspondant à ses objectifs
- Posséder des outils simples pour analyser et modifier son image

DEROULEMENT

- Chronologie de construction : analyse, outils d'intervention, intervention
- Une enquête de besoin envoyé quelques semaines avant la formation
- Les stagiaires sont filmés pendant la première heure

Durée : 21 heures (3 jours)
Effectif : 4 à 6 participants
Dates : Voir calendrier



LIEU D'INTERVENTION

43 rue Bayard - 31000 TOULOUSE

CONTACT :
43 rue Bayard - 31000 TOULOUSE
Tel: 05.61.63.18.63 Fax: 05.61.62.24.98
Contact@sudformadia.com

Toutes les infos et tout les contacts sur le site
www.sudformadia.com