

# FORMATION

LA PUISSANTE: IMAGE PROFESSIONNELLE  
AFFIRMÉE ET PERCUTANTE



PROGRAMME  
INFORMATIONS

Agence **CAROLINA**

T.06-27-94-61-25  
info@agencecarolina.com

V2.04/02/24 - AGENCE CAROLINA

SIRET 904 435 914 00034 – Organisme enregistré sous le n°76311095731

<https://www.agencecarolina.com>



## **Différents thèmes abordés :**

L'importance de l'image professionnelle

L'image et son entreprise

Colorimétrie

Analyse morphologique et définition des styles vestimentaires

A l'issue de cette formation, le stagiaire aura gagné en confiance en lui. Plus de la moitié de la teneur d'un message passe par nos manifestations corporelles. Il devient nécessaire d'apprendre à maîtriser notre communication et de l'améliorer en permanence. Cette formation aide les personnes à créer un climat propice et sain, pour renforcer la communication verbale et paraverbale.

**Durée : 14 heures en présentiel**

**Délai d'accès : 1 mois**

## **Profil pour la formation :**

- Chefs d'entreprise, cadres, managers, responsables, fonctions d'encadrement ou de recrutement
- Toute personne qui souhaite améliorer son image
- Toute personne qui souhaite retrouver ou renforcer sa confiance en soi
- Toute personne amenée à s'exprimer devant un public
- Toute personne qui fait de la prospection et qui mène des négociations
- Ecoles : de commerce, d'esthétique, de coiffure...
- Tous les organismes tels que : Afpa, Greta, Pôle emploi, Missions locales, organismes d'aide aux entrepreneurs, organismes de formation privés...

## **Les prérequis :**

- Toute personne qui souhaite s'affirmer, se mettre en valeur
- Toute personne qui souhaite crédibiliser son image et optimiser ses projets professionnels

## Les objectifs pédagogiques:

- Construire une image en cohérence avec son environnement professionnel : adapter les codes vestimentaires à son projet
- Développer son image professionnelle
- Acquérir de la confiance en soi
- Maîtriser sa communication verbale et non verbale
- Déterminer des axes de progrès : ce qu'il faut conserver, renforcer et améliorer

## Contenu de la formation:

### **APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE : BILAN D'IMAGE**

- Questionnaire d'entrée : Evaluer son image actuelle : comment je me perçois ? Comment les autres me perçoivent ? Que disent-ils de moi ? Introspection.
- Identifier mes objectifs et mes attentes : quelle image je veux renvoyer ?
- L'impact de l'image
- Mise en situation
- Exercice

### **PARFAIRE SON IMAGE**

- TEST DE COLORIMETRIE : Définir quelles sont les couleurs qui vous vont le mieux au teint utilisant la méthode des 4 saisons : drapping
- Analyser sa morphologie : la forme de sa silhouette
- Coordonner les vêtements et les accessoires en fonction de son corps (cf Powerpoint)
- Définition des styles vestimentaires : 2 questionnaires
- Mise en situation

### **ASPECTS DE LA CONFIANCE EN SOI**

- ASPECTS DE LA CONFIANCE EN SOI
- Prémices de la confiance en soi : l'estime de soi
- L'assertivité, axe majeur de la confiance en soi
- Mise en situation : la roue de la motivation
- Test : avez-vous confiance en vous ?

## **QU'EST-CE QUE LA COMMUNICATION ?**

- Aspects généraux de la communication

## **LA COMMUNICATION VERBALE**

- L'importance des mots
- Les tics verbaux (mots parasites)
- QCM

## **LA COMMUNICATION NON VERBALE**

- Le visage, le regard, le sourire, la voix
- La posture
- Les gestes
- Les silences
- Les attitudes dites d'ouverture
- La méthode des 4 X20
- La respiration : un mode de communication
- QCM

## **PITCH DE PRESENTATION : EXERCICE PRATIQUE**

- Mise en situation : vous intégrez une nouvelle équipe. Présentez-vous. Parlez de votre parcours professionnel.
- Exercice : Effectuer son auto-analyse et faire un bilan ensemble.

# Organisation de la formation:

## Equipe pédagogique

Carolina TORANZO GENLICE



Fondatrice et dirigeante de l'Agence

## Moyens pédagogiques et techniques

- Documents supports de formation projetés.
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Mises en situation
- Exercices
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Attestation de réalisation de l'action de formation

## Accessibilité

Formations accessibles aux personnes en situation de handicap

V2.04/02/24 - AGENCE CAROLINA

SIRET 904 435 914 00034 – Organisme enregistré sous le n°76311095731

**Tarif : 980€ HT**

### CONTACT :

CAROLINA TORANZO GENLICE

06.27.94.61.25

info@agencecarolina.com

