

## CONTACT

04 99 43 00 60

formation.cdvolutif@gmail.com

www.cdformation.com

### \* STAGES Inter-Entreprises

Budget :

Durée :

Variable selon le niveau initial

### \* Dates et Lieux

Centre d'Agde

A définir

Centre de Béziers

A définir

Entrée / Sortie permanente

### \* Modalités

En présentiel/individuel

En présentiel/collectif

En distanciel /synchrone

En distanciel/asynchrone

### \* OBJECTIFS DE LA FORMATION:

- Apprendre à valoriser son apparence, renforcer la confiance en soi, en utilisant les outils proposés afin de créer harmonie entre l'être et le paraître.
- Consolider la qualité de sa communication verbale et non-verbale, Avant d'être écouté(e), vous êtes vu(e)
- A l'issue de la formation, tous les participants créeront une fiche personnalisée compatible avec leur activité

### \* PROGRAMME

#### I La perception de son image :

- Comment vous percevez vous ?
- Comment les autres vous perçoivent ?
- Comment souhaiteriez-vous être perçu ?

#### II Rayonner, Sublimier par la Théorie des couleurs :

- Mettre en lumière toutes les bases
- La symbolique des couleurs
- Le langage des couleurs
- Test du draping
- Les palettes de couleurs
- La psychologie des couleurs

#### III La méthode des 4 saisons :

- Etablissement d'une fiche personnalisée selon couleur de cheveux et des yeux ,teint
- Personnage Automne, Printemps, Été, Hiver

#### IV Comment mieux communiquer :

- Pratiquer l'écoute active
- Pratiquer l'art du questionnement & la reformulation
- Se synchroniser à notre interlocuteur
- Le choix des mots, le langage positif
- Développer son assertivité
- Être congruent

#### V Communication non verbale :

- Le sourire / La poignée de main / La posture et la gestuelle / Le regard / L'agitation des doigts , les mains ouvertes... / La bonne distance avec son interlocuteur / Le débit, rythme / Les inflexions de la voix

#### VI Connaissance du schéma corporel : Les 6 morphotypes

- Astuces diverses et variés, découvrir vos atouts et les mettre en valeur...
- Les techniques de correction optique
- Les jeux de couleurs qui permettent d'équilibrer la silhouette
- Les conseils pour travailler sa silhouette
- Les codes vestimentaires pour être en adéquation avec son poste

#### VII Valoriser l'apparence physique :

- A partir d'un diagnostic adapter sa coiffure, son maquillage, objectif de corrections pour chaque forme de visage...
- Les caractéristiques du visage et les astuces pour le mettre en valeur

#### Bilan d'image

#### PUBLIC

Toute personne souhaitant mettre en valeur son capital "image personnel" et donner de soi une image professionnelle

#### NIVEAU REQUIS

Aucun

#### METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative  
Alternance d'apports théoriques et pratiques

CD Formation

166 rue Maurice Béjart - Parc Club de la Devèze - 34500 Béziers - 09.52.47.61.56

3 Impasse de Cordoue - Puits de So - 34300 Agde - 04.99.43.00.60

Déclaration d'activité sous le n° 91 34 07452 34 | Siret n° 521 087 312 00026