

Formation Maitriser son image

OBJECTIFS

Être capable de comprendre l'importance de l'image pour renforcer sa confiance en soi dans son environnement professionnel et personnel.

Découvrir et utiliser les outils pour bien "manager" cette image.

CONTENU

L'IMPORTANCE DE L'IMAGE DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

Connaitre son image,

Nos masques, symboles, modèles et "héros",

Image au naturel : atouts et zones d'amélioration.

LES PAROLES DU CORPS

Importance du non-verbal,

Clés de lecture du corps : gestes, postures, attitudes, expression.

POUR SE SENTIR BIEN DANS SA PEAU

Image personnelle,

Silhouette,

Couleurs, style.

L'IMAGE PROFESSIONNELLE

Langage des vêtements,

Refléter la confiance,

Etre une femme dans l'entreprise.

LA CONFIANCE EN SOI

Mieux se connaître, se positionner par rapport au regard des autres,

Quel rôle, quel personnage nous jouons,

Plan d'action.

DURÉE

Sur mesure.

DÉROULEMENT

Individuel ou groupe de 12 personnes maximum

PRÉ-REQUIS

Aucun

Z.A Vulaines / Samoreau
14, Avenue du Président Paul Séramy
77870 VULAINES-SUR-SEINE

Tél. : 01 64 31 96 36
contact@ai-formation.fr
www.ai-formation.fr