

**Durée**

- 14 heures soit 2 jours (découpage selon besoin)

**Profils des stagiaires**

- Toutes les personnes souhaitant travailler son image
- Tous collaborateurs du secteur privé ou public, cadres
- Chefs d'entreprises, consultants, artisans, commerçants, professions libérales

**Prérequis**

- Aucun

**Objectifs pédagogiques**

- Repérer et valoriser ses atouts pour gagner en confiance et assurer sa communication en public
- Construire une image en cohérence avec son environnement professionnel
- Faire le point sur les bonnes manières en entreprise

**Contenu de la formation**

- Mise au point sur l'image
  - De quoi est composée notre image ?
  - Auto-évaluation de son image et déterminer les axes d'amélioration
  - Connaître les codes vestimentaires professionnels
- Travailler son image à l'aide des techniques du relooking
  - Étude des couleurs qui vous mettent en valeur et symbolisme des couleurs
  - Étude du visage, conseils coiffures, encolures, accessoires, profils psychologiques
  - Étude de style (est-il conforme au secteur d'activité)
  - Étude de la silhouette et conseils vestimentaires professionnels
  - Bilan personnel
- Savoir vivre en milieu professionnel
  - Le repas d'affaires
  - L'art de s'exprimer
  - La Net Étiquette

**Organisation de la formation**

**Équipe pédagogique**

Anne JAUSEAU, formatrice en communication non verbale, consultante en image personnelle et professionnelle.

**Référent handicap**

Anne JAUSEAU 06 16 30 04 80 [anne.jauseau@vie-ta-mine.fr](mailto:anne.jauseau@vie-ta-mine.fr)

### Nombre de stagiaires

- 3 minimum et 8 maximum pour un échange constructif et efficace entre les participants, tout en obtenant un résultat individuel.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Exposés théoriques
- Mise en pratique
- Quizz en salle
  
- Formation inter-entreprises ou intra pour répondre à un besoin spécifique de collaborateurs
- Formation en présentiel

### Modalités et délais d'accès

- 10 jours avant le début de la session de formation

### Dispositif de suivi et d'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Formulaire d'évaluation de la formation

### Sanction finale

- Attestation de fin de formation

### Tarif de la formation

- 1600€ TTC /personne
- Sur devis pour la formation en intra



Anne JAUSEAU  
Gérante Vie'ta'mine - Référent Handicap  
11 Avenue du Coude prolongée 31250 Revel  
06.16.30.04.80  
anne.jauseau@vie-ta-mine.fr

#### TYPES DE HANDICAP



Moteur



Visuel



Auditif



Mental / Psychique

Salle accessible aux personnes à mobilité réduite  
Aménagement possible en fonction du type de handicap  
(nous prévenir avant le début de la session)