

OPTIMISER SON IMAGE PROFESSIONNELLE

Dans cette société de l'image, l'apparence a pris du terrain sur l'authenticité.

L'apparence est souvent trompeuse dit-on ! En tous cas, elle a pris un pouvoir étonnant sur l'être humain ; elle est devenu, un masque, un instrument de protection, un outil de manipulation...

Au point que certains apparaissent au lieu d'exister, d'être. Attention car l'apparence n'est pas un ami fidèle car trop superficiel et peut devenir votre pire ennemi.

Être en accord avec soi, en harmonie avec sa nature, ses goûts... Accepter qui on est, corps et âme, puis l'assumer et le valoriser sont les clés d'une authentique « apparence » qui ne sera pas dangereuse pour vous mais au contraire bienveillante et fructueuse.

Le Bien-Être tout bonnement.

Formation sur mesure

Coaching individuel ou en groupe

DURÉE : variable selon vos attentes et le devis (individuel ou en groupe)

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- * Toute personne dont le métier ou /et le statut social exige une optimisation de son image professionnelle.
- * Toutes les professions du Relationnel et de la Communication
 - Gérant entreprise, société, cabinet, chef de groupes ou d'équipes, commerciaux, chargés de relations publiques, avocats, managers, cadres supérieurs, Collectivités locales, Agence de Conseil, Rédaction Presse en entreprise, Responsable de Com, DRH, Chargé de production audiovisuelle ou de direction artistique...
- * Toutes personnes dont la fonction professionnelle implique une connaissance approfondie d'elles-mêmes et une meilleure utilisation de leurs potentialités.
- * Toute personne qui souhaite se donner les moyens d'exprimer au mieux son potentiel, en accord avec ses motivations profondes, dans un contexte personnel et/ou professionnel.
Ex: dans le monde de l'entreprise, des professions libérales, du sport, de la création artistique ou encore dans l'exercice de responsabilités politiques et sociales...

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- * Identifier son mode de fonctionnement personnel et ses atouts inexploités.
- * Libérer ses capacités d'analyse, d'expression et de réaction face aux situations rencontrées.
- * Acquérir les instruments nécessaires au dépassement des difficultés rencontrées avec les autres et soi-même dans le quotidien.

- * Cela passe inéluctablement par une première étape essentielle : avoir une bonne Communication Personnelle afin d'être pleinement disponible dans la Communication Inter – Personnelle.
- * Maîtriser les techniques de communication verbale et non - verbale appropriées à votre Image.
- Maîtriser les 7 outils indispensables du comédien dans l'Art d'y Croire donc de Convaincre : Respiration – Attitude – Voix – Articulation – Phrasé Silence - Regard

LES PLUS DE LA FORMATION

- Les conseils d'un comédien professionnel et d'un coach
- En Individuel ou Groupes limités pour plus d'interactions
- Utilisation de la vidéo : de nombreuses mises en situation filmées
- Exercices personnels ou en groupe ; Improvisation ; étude de cas selon vos attentes
- Nombreux exercices d'entraînement en face à face et en groupe.
- Apports et conseils personnalisés.

- Diagnostic des points forts et des points à améliorer ; établissement d'un plan individuel de progrès.

PROGRAMME DE LA FORMATION

ÉTAPE 1 :

INTRODUCTION

- Présentation de la formation et de ses objectifs
- Présentation et attentes de chacun
- Fixation d'objectifs individuels

L'IMPORTANCE DE VALORISER SON IMAGE

- Intégrer les enjeux de l'apparence dans la vie professionnelle
- Comprendre et accepter l'importance des codes

ÉTAPE 2 :

DECOUVRIR, ACCEPTER ET VEHICULER SON IMAGE

- Développer son Expression Personnelle, la performance et la confiance en soi.
- La perception de votre image et de son reflet.
- Évaluer vos vecteurs d'images
- Définir vos limites comportementales

SON STYLE, SON LOOK EN ACCORD AVEC SA PERSONNALITÉ ET PAS UNE APPARENCE

- Étude des couleurs et des matières
- Équilibre affirmation de sa personnalité et statut professionnel
- Accompagnement dans l'appropriation de son image
- Définition de son style vestimentaire

ÉTAPE 3 :

MISE EN SITUATION ET IMPROVISATION

- Explorer les ressources de votre image
- Maîtriser le regard de l'autre
- Analyser et déjouer les apparences trompeuses

ÉTAPE 4 :

SON IMAGE EVOLUE SELON LES CONTEXTES

- Comment développer votre capital image
- Comment optimiser la communication de votre image
- Comprendre le processus « VRP » (vu, ressenti et pensé).