

Programme de formation

Valoriser son Image professionnelle

❖ Objectif général

- A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité d'adapter sa posture, sa tenue professionnelle et son attitude dans le domaine professionnel en fonction du poste, de l'entreprise et de sa personnalité.

❖ Objectifs pédagogiques spécifiques

- Appréhender l'impact de la communication non verbale lors d'un 1^{er} échange et identifier les outils pour optimiser son image véhiculée.
- Utiliser les couleurs comme outils de la communication non verbale et reconnaître ses couleurs.
- Découvrir les différents styles professionnels selon les codes et valeurs entreprise.
- Sélectionner les vêtements adapter à sa silhouette dans le domaine professionnel.

❖ Programme (en 4 séquences) :

➤ Séquence n°1

- Identifier les éléments d'une 1^{ère} impression dans le domaine professionnel.
- Adapter sa communication non-verbale dans le domaine professionnel.
- Connaître et gérer son stress.

➤ Séquences n°2

- Comprendre les éléments de l'image de soi et son importance.
- Découvrir les couleurs comme outils de communication non-verbal.
- Identifier les couleurs adaptées à soi et l'accorder au domaine professionnel.
- Coordonner les couleurs pour une image cohérente.

➤ Séquence n°3

- Identifier le dress code en fonction du poste de l'entreprise.
- Décrypter des annonces d'emploi.
- Analyser les éléments importants à prendre en compte avant de postuler.

➤ Séquences n°4

- Adapter sa tenue selon sa silhouette.
- Identifier les tenues adaptées dans le domaine professionnel.
- Apprendre à entretenir ses vêtements.

❖ Moyens mobilisés :

- Méthode active, affirmative, participative
- Fiches techniques, Fiches outils, livret remis à la fin de la formation
- Ateliers et jeux de rôles

❖ Durée et lieu de formation :

- En présentiel : 4 séquences (4 jours) de 2 heures.

Amandine LE NIR -Le miroir de Flo
19 rue des Mésanges-85110 Chantonnay
06-71-79-22-69 - lemiroirdeflo@gmail.com - lemiroirdeflo.fr
Numéro DA 52850262185 (cet enregistrement
ne vaut pas agrément de l'Etat) -Numéro de SIRET : 90204528500019

Mise à jour le 23/07/2024 -V2

- Au sein de votre structure.
- ❖ Modalités et délai d'accès :
 - Prise de contact par mail ou par téléphone pour fixer ensemble les objectifs et échanger en détail sur vos besoins. Après ce 1er rendez-vous, nous vous envoyons une ou plusieurs propositions sur-mesure de formation et après un dernier entretien nous fixons ensemble les détails et modalités (nombre de participants, lieu, ...)
 - 1 mois
- ❖ Publics :
 - Salarié du chantier d'insertion rencontrant des difficultés à valoriser son image professionnelle. Groupe maximum de 10 personnes
- ❖ Prérequis :
 - Aucun
- ❖ Moyens de suivi :
 - Feuille d'émargement, compte rendu envoyé par mail quelques jours après la fin de chaque séquence.
- ❖ Matériels :
 - Vidéoprojecteur, écran blanc, paperboard.
- ❖ Modalités d'évaluation :
 - Questionnaire à l'entrée et à la sortie de la formation.
 - Evaluations continues avec la méthode interrogative, expositive, étude de cas pratique.
 - A la fin de la formation, évaluation de satisfaction, et remise d'un certificat de réalisation.
- ❖ Formatrice :
 - Amandine LE NIR entreprise « Le miroir de Flo » conseillère en image certifiée. 15 ans d'expérience dans le commerce et le management.
- ❖ Tarifs :
 - Sur devis, nous contacter.
- ❖ Adaptations pédagogiques et techniques pour les personnes en situation de handicap :
 - Une analyse approfondie sera réalisée avec vous afin d'identifier les actions à mettre en place et / ou la nécessité de solliciter notre réseau partenaire afin de permettre une accession à la formation dans les meilleures conditions possibles.