

MAITRISER SA COMMUNICATION ET REUSSIR SES RENDEZ-VOUS PROFESSIONNELS

Différents thèmes abordés :

**Importance de l'image professionnelle*

**L'image et son entreprise*

**Colorimétrie*

**Analyse morphologique et définition de styles vestimentaires*

A l'issue de cette formation, le stagiaire aura gagné en confiance en lui.

Plus de la moitié de la teneur d'un message passe par nos manifestations corporelles. Il devient nécessaire d'apprendre à maîtriser notre communication et de l'améliorer en permanence. Cette formation aide les personnes à créer un climat propice et sain, pour renforcer la communication verbale et paraverbale.

Durée : 35.00 heures (5.00 jours)

Délais d'accès : 1 mois

Profils des stagiaires :

- Chefs d'entreprise, cadres, managers, responsables, fonctions d'encadrement ou de recrutement
- Toute personne qui souhaite améliorer son image
- Toute personne qui souhaite retrouver ou renforcer sa confiance en soi
- Toute personne amenée à s'exprimer devant un public
- Toute personne qui fait de la prospection et qui mène des négociations
- Ecoles : de commerces, d'esthétique, de coiffure, ...
- Tous les organismes tels que : Afpa, GRETA, Pole emploi, Missions locales, organismes d'aides aux entrepreneurs, organismes de formation privés, ...

Prérequis

- Toute personne qui souhaite s'affirmer, se mettre en valeur
- Toute personne qui souhaite crédibiliser son image et optimiser ses projets professionnels

Objectifs pédagogiques

- Construire une image en cohérence avec son environnement professionnel : adapter les codes vestimentaires à son projet
- Développer son image professionnelle
- Acquérir de la confiance en soi
- Maîtriser sa communication verbale et non verbale
- Déterminer des axes de progrès : ce qu'il faut conserver, renforcer et améliorer

Contenu de la formation

- APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE : BILAN D'IMAGE
 - Questionnaire d'entrée : Evaluer son image actuelle : comment je me perçois ? Comment les autres me perçoivent ? Que disent-ils de moi ? Introspection.
 - Identifier mes objectifs et mes attentes : quelle image je veux renvoyer ?
 - L'impact de l'image
 - Mise en situation
 - Exercice
- PARFAIRE SON IMAGE
 - TEST DE COLORIMETRIE : Définir quelles sont les couleurs qui vous vont le mieux au teint en utilisant la méthode des 4 saisons :
 - drapping
 - Analyser sa morphologie : la forme de sa silhouette
 - Coordonner les vêtements et les accessoires en fonction de son corps (cf Powerpoint)
 - Définition des styles vestimentaires : 2 questionnaires
 - Mise en situation
- ASPECTS DE LA CONFIANCE EN SOI
 - Prémices de la confiance en soi : l'estime de soi
 - L'assertivité, axe majeur de la confiance en soi
 - Mise en situation : la roue de la motivation
 - Test : avez-vous confiance en vous ?
- QU'EST-CE QUE LA COMMUNICATION ?
 - Aspects généraux de la communication
- LA COMMUNICATION VERBALE
 - L'importance des mots
 - Les tics verbaux (mots parasites)
 - QCM
- LA COMMUNICATION NON VERBALE
 - Le visage, le regard, le sourire, la voix
 - La posture
 - Les gestes
 - Les silences
 - Les attitudes dites d'ouverture
 - La méthode des 4 X20
 - La respiration : un mode de communication
 - QCM
- PITCH DE PRESENTATION : EXERCICE PRATIQUE
 - Mise en situation : vous intégrez une nouvelle équipe. Présentez-vous. Parlez de votre parcours professionnel.
 - Exercice : Effectuer son auto-analyse et faire un bilan ensemble.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Moyens pédagogiques et techniques

- Documents supports de formation projetés.
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Mises en situation
- Exercices
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Attestation de réalisation de l'action de formation

SAS Agence CAROLINA
47 Rue de Saragosse
31200 Toulouse
Tel : 06.27.94.61.25
Email : info@agencecarolina.com



Accessibilité

Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite



Tarif: 1500.00 HT

CONTACT:

CAROLINA TORANZO GENLICE
06.27.94.61.25
info@agencecarolina.com