



Anne-Laure THUAU

24 rue de la PLAINE 75020 PARIS

annelaure@alstyle.fr

Déclaration d'activité N° 11756203675 auprès du préfet de la région IDF

PROGRAMME DE FORMATION

DEVELOPPER SA POSTURE PROFESSIONNELLE A TRAVERS L'IMAGE
ET LA COMMUNICATION NON VERBALE.

SOMMAIRE

1. INTRODUCTION.....	3
2. OBJECTIFS PEDAGOGIQUES.....	3
3. PUBLIC CONCERNE	3
4. PRE-REQUIS.....	3
5. DUREE.....	4
6. CONTENUS DE LA FORMATION.....	4

1. INTRODUCTION

Le Conseil en Image permet de travailler sur sa posture professionnelle, grâce à une image et une communication maîtrisées. Identifiez vos blocages et créez l'image professionnelle qui vous ressemble, grâce à laquelle vous vous sentirez plus en confiance dans votre milieu professionnel.

Pour ce faire, nous utiliserons la communication non-verbale, les couleurs, les codes vestimentaire professionnels et des techniques de coaching.

2. OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A la fin de la formation le stagiaire sera capable de :

- Comprendre l'importance de l'image dans le milieu professionnel
- Apprendre à communiquer à travers son image et sa posture
- Maîtriser les codes de la communication non-verbale
- Adapter sa posture à son environnement
- Améliorer sa confiance en soi pour oser plus et s'épanouir professionnellement
- Maîtriser les codes vestimentaires de son secteur d'activité et savoir s'en servir dans sa communication
- Créer un style professionnel qui lui ressemble et dans lequel il se sent bien.

3. PUBLIC CONCERNE

Cette formation s'adresse aux hommes comme aux femmes, salariés, entrepreneurs ou chefs d'entreprise qui veulent travailler sur leur image et leur posture professionnelle soit pour booster leur activité soit pour se sentir plus à l'aise dans leur milieu professionnel.

Groupe de 10 personnes maximum (intra et inter-entreprises)

4. PREREQUIS

Aucun prérequis particulier n'est nécessaire pour cette formation. Uniquement l'envie de travailler sur son image et la participation active pendant la formation.

5. DUREE

La formation s'étalera sur 3 demi-journées en groupe plus 4 à 5 demi-journées d'entretien individuel (1H30 par personne) ou sur 4 à 5 demi-journées en individuel.

6. CONTENUS DE LA FORMATION

Module 1 : Identifier ses blocages pour mieux avancer (3H30)

- Identifier son objectif (SMARTEP)
- Confiance, estime et image de soi, quelle différence ?
- Comprendre quels sont ses blocages (les croyances)

Exercices : Test de confiance et affirmation de soi

Satisfaction de ses besoins

Affirmation de soi

Module 2 : L'image de soi (7H)

- Comprendre l'importance de l'image dans le milieu professionnel
- Identifier ses objectifs en termes d'image et les messages que l'on souhaite renvoyer
- Apprendre à communiquer grâce aux couleurs
- Apprendre à se connaître, identifier ses atouts et ses complexes pour prendre confiance en soi et se sentir plus à l'aise face à ses différents interlocuteurs
- Comprendre comment se mettre en valeur
- Maîtriser les codes vestimentaires liés à son secteur professionnel
- Apprendre à créer un look professionnel qui vous ressemble et dans lequel vous vous sentez à l'aise

Exercices : Utiliser les outils vu précédemment pour aider des personnages fictifs dans leur choix de couleur et vêtements selon leur situation professionnelle

Se composer un style professionnel adapté à sa personnalité et son secteur d'activité.

Module 3 : La communication (3H30)

La communication non-verbale et para verbale

- Définition du langage non verbal
- Apprendre à décoder le non-verbal : les profils psycho-gestuels
- Apprendre les 5 clés de la communication non-verbale
- Identifier et éviter les gestes négatifs
- Prendre conscience de sa posture et l'utiliser
- Occuper l'espace et se placer

Exercices : Observer des postures et les commenter que disent-elles ?

Simuler des situations professionnelles et observer sa propre posture et son langage corporel.

S'entraîner à adopter la bonne posture selon la situation dans laquelle on est.