

Durée : 1 jour.

Public :

Toute personne désirant se mettre en valeur et développer ses relations avec les autres. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Savoir se mettre en valeur. Mieux gérer son image au quotidien pour gagner en efficacité dans ses relations. Rebondir et gérer l'imprévu dans la prise de parole.

Pré-requis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Méthodes :

Alternance d'exercices pratiques et théoriques. Cas concrets liés à l'activité, pédagogie active et participative, échanges entre les participants et le formateur.

Évaluation :

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dernière MAJ : Avril 2024

L'image personnelle et professionnelle

Impact du premier contact, la notion de charisme
Étude des éléments constitutifs du look et de l'image
Sensibilisation à sa propre image
Analyse des couleurs qui valorisent
Étude et analyse des "massacreurs" de l'image en entreprise
Cohérence entre l'image qu'on veut donner et l'image perçue
Ancrages personnels, réflexes de confiance en soi
Travail du schéma corporel, se mettre en scène
Visualisation positive : l'effet waouh !

Conseil en image : révélez votre potentiel !

Analyse des éléments constitutifs du look et de l'image
Détermination du style vestimentaire et de la coiffure
Choix des accessoires personnalisés
Orientation de constitution de garde-robe personnelle
Adaptation du look à la profession et au poste occupé

Identifier ses propres comportements

Identifier ses comportements verbaux et non verbaux
Déterminer son style de communication
Mobiliser et dynamiser ses ressources et son énergie
Gérer son potentiel, révéler son personnage

Se coacher mentalement

Relaxation dynamique, exercices de concentration
L'échauffement de la voix et la maîtrise des attitudes
Donner de l'énergie à vos idées

Utiliser la prise de parole pour booster votre image

Techniques de captation de l'attention du public par les effets de surprise

Accroître sa force de conviction lors d'une prise de parole
Proposer des exemples concrets
Pimentez d'anecdotes, utilisez l'humour
Agrémenter le tout avec des changements de rythmes
Adapter son style de communication aux réactions du public
Argumenter et rebondir spontanément sur un événement imprévu
Maîtrisez et optimisez votre talent

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.