



Dispenseur Formation  
n° 91 34 07452 34

## Performer en vente complémentaire pour augmenter ses

### indicateurs

## Formation

# Conseil en Image

### Contact :

Tél : 04.99.43.00.60

Email : formation.cdvolutif@gmail.com

Site internet : www.cdformation.com

### Public:

Formation ouverte à toute personne qui souhaite mettre en valeur son capital "image personnel" et donner de soi une image professionnelle

### Déroulement du stage

2 Séances de 7 heures

### Stages :

Inter-Entreprises  
ou  
Intra-Entreprises

### Lieu :

Centre de Béziers  
Centre d'Agde

### Budget par personne :

Selon modalités de  
financement  
FAF ou OPCA

### Objectif de la Formation

Apprendre à valoriser son apparence, renforcer la confiance en soi, en utilisant les outils proposés afin de créer harmonie entre l'être et le paraître.

Consolider la qualité de sa communication verbale et non-verbale, Avant d'être écouté(e), vous êtes vu(e)

À l'issue de la formation, tous les participants créeront une fiche personnalisée compatible avec leur activité

### Programme

#### **I /La perception de son image :**

Comment vous percevez vous ? Comment les autres vous perçoivent ? Comment souhaiteriez-vous être perçu ?

#### **II/Rayonner, Sublimier par la Théorie des couleurs :**

Mettre en lumière toutes les bases, les harmonies, les camaïeux, les coordonnées : un réel langage dans la découverte de soi !

⇒ La symbolique des couleurs

⇒ Le langage des couleurs

⇒ Test du draping : les tons chauds et les tons froids, test avec les étoffes permettant de s'approprier les couleurs qui nous mettent en valeur !

⇒ Les palettes de couleurs

⇒ La psychologie des couleurs

#### **III/ La méthode des 4 saisons :**

À partir de votre couleur de cheveux, votre teint, la couleur de vos yeux nous allons établir une fiche personnalisée...

Personnage Automne / Personnage Printemps / Personnage Été / Personnage Hiver

#### **IV/Comment mieux communiquer :**

⇒ Mieux communiquer en pratiquant l'**écoute active**

⇒ Pratiquer l'art du questionnement & la reformulation

⇒ Se **synchroniser** aux modes de communication de notre interlocuteur

⇒ Le choix des mots, le langage positif

⇒ Développer son **assertivité**

⇒ **Être congruent**

#### **V /Communication non verbale :**

Le sourire / La poignée de main / La posture et la gestuelle / Le regard fixe, fuyant... / L'agitation des doigts, les mains ouvertes... / La bonne distance avec son interlocuteur / Le débit, rythme et articulation / Les inflexions de la voix

#### **VI /Connaissance du schéma corporel : Les 6 morphotypes**

Astuces diverses et variées, découvrir vos atouts et les mettre en valeur...

Les techniques de correction optique : basé sur le choix des lignes

et sur les jeux de couleurs qui permettent d'équilibrer la silhouette

⇒ Établir les proportions du buste

⇒ Les conseils pour travailler sa silhouette

⇒ Les codes vestimentaires pour être en adéquation avec son poste

#### **VII/ Valoriser l'apparence physique :**

À partir d'un diagnostic adapter sa coiffure, son maquillage, objectif de corrections pour chaque forme de visage...

⇒ Les caractéristiques du visage et les astuces pour le mettre en valeur / **Confiance en soi** / Utiliser les accessoires

#### **VIII/ Bilan d'image**

### Méthode Pédagogique

Apport théoriques et méthodologiques.

Approche active et participative

Travaux de groupe

Exercices pratiques

Un support pédagogique sera délivré en fin de formation.