

Le Plaisir d'Être Soi

Objectifs - Conditions

Durée	1 jour (soit 7heures)
Public	10 Personnes
Objectifs	Augmenter son potentiel de conviction et son pouvoir relationnel Mettre en adéquation votre image, votre personnalité et ce que vous souhaitez en laisser paraître Trouver une cohérence entre sa personnalité et son aspect extérieur Se sentir plus à l'aise et en confiance, gagner en bien-être, en assurance et en capacité relationnelle

Programme

☞ **Le poids des apparences**

L'importance de la communication non verbale dans ses relations interpersonnelles

☞ **Être unique!**

Reconnaître ses qualités et les mettre en valeur (test)

Définir mon message professionnel/personnel à véhiculer

☞ **Valoriser son image par les couleurs**

Atelier couleur : définition des « bonnes couleurs »

Remise de son nuancier personnalisé

☞ **Savoir déterminer sa personnalité**

Identifier les profils de personnalité (TEST)

Déterminer les différentes formes de visage : carré, rond, triangulaire...

☞ **Atelier maquillage**

Savoir mettre en lumière son visage par des astuces efficaces

Découvrir et essayer un maquillage « lumière »

☞ **Savoir choisir sa coiffure**

Déterminer la forme de son visage

Découvrir les couleurs et les coupes les mieux adaptées

☞ **Mettre en valeur sa personnalité par ses accessoires**

Éliminer les massacreurs d'image

Savoir choisir ses lunettes et trouver le « petit plus » qui parle de soi

Signer son style par le choix de ses accessoires

Pédagogie

Méthodes pédagogiques : actives et apports théoriques

Outils pédagogiques : mise en situation, étude de cas, exercices, test de personnalité, plan d'actions applicable de suite. Remise du dossier VIP et nuancier personnalisé...