

## Valoriser son image

Efficacité Professionnelle

**Référence :** 5-EP-IMAG

**Durée :** 2 jours

**Présentiel ou en classe à distance**

Mise à jour : 27/11/2023

**Développement personnel**

**Tarif Inter :** 750 € Prix HT jour / personne

**Tarif Intra :** 1500 € Prix HT jour / groupe

Durée de validité : du 01/01/2026 au 31/12/2026

### Objectifs

- Améliorer la cohérence entre l'image que l'on donne et celle que les autres perçoivent
- Trouver l'image pertinente se rapprochant le mieux de sa vraie personnalité
- Augmenter l'aisance relationnelle
- Renforcer la confiance en soi

### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

### Public concerné

Tout public

### Contenu pédagogique

#### Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

#### Conseil en image

- Conseil en image
- Principes fondamentaux du look
- Approche de la morphologie & morpho silhouette

#### Style vestimentaire

- Bilan d'image, décryptage du style vestimentaire
- Construire son apparence professionnelle
- Rôle des accessoires dans sa tenue vestimentaire
- Influence du vêtement sur la silhouette
- Notion de tenue indispensable pour le travail

#### Coiffure

- Choix de sa coiffure en fonction de la forme de son visage, de la texture de ses cheveux et de sa profession
- Soin des cheveux

#### Maquillage

- Choix de sa palette de couleurs en fonction de sa carnation, de ses yeux et cheveux
- Hygiène de la peau, choix du parfum ...
- Auto-maquillage
- Maquillage de jour, de soir, de fêtes (événements, mariage etc.)

#### Lunettes

- Style de lunette adapté à sa morphologie

#### Colorimétrie

- Couleur adaptée pour mettre en lumière le visage: teint, cheveux, yeux ...
- Notions de symbolique et de psychologie associées aux couleurs

## Attitudes et postures

- Eléments de base de la communication non verbale
- Codes vestimentaires de la culture d'entreprise, variables suivant le métier, le secteur ...
- Erreurs d'appréciation, les préjugés à éviter ...
- Adaptation des gestes, postures et attitudes en fonction de la situation, du contexte, du client ...

## Bilan, évaluation et synthèse de la formation

### Moyens pédagogiques

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur.
- Travail d'échange avec les apprenants sous forme de réunion - discussion.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle.
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50% du temps)

**Modalités pédagogiques :** Présentiel, Distanciel et AFEST

### Moyens techniques

#### En formation présente

Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et équipée avec :

- Ordinateurs
- Vidéo projecteur ou Écran TV interactif
- Tableau blanc ou Paper-Board

#### En formation distancielle

A l'aide d'un logiciel comme ® Microsoft Teams ou Zoom, un micro et une caméra pour l'apprenant.

- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la session en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émergence, évaluation) est assuré.
- Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.
- Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à [commercial@xxlformation.com](mailto:commercial@xxlformation.com)

### Modalités d'évaluation

- Positionnement préalable oral ou écrit.
- Feuille de présence signée en demi-journée.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation.
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage à chaque apprenant
- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Evaluation sommative faite par le formateur.

### Profil du formateur

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité

### Adaptation pédagogique et matérielle

Si vous avez besoin d'adaptation matérielle ou pédagogique, merci de prendre contact avec notre référent Handicap par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à [handicap@xxlformation.com](mailto:handicap@xxlformation.com)

### Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.

### Nos sessions INTER 2026

Sessions de formation à venir :

- Aucune session à venir pour cette formation.

### Nos sessions INTRA 2026

Pour organiser cette formation en intra-entreprise, veuillez nous contacter par mail à [commercial@xxlformation.com](mailto:commercial@xxlformation.com) ou par téléphone au 02 35 12 25 55