

Valoriser l'image de soi

Valoriser son image et conforter son style personnel en situation professionnelle

Objectifs

Connaître les fondements de son image

- Cerner son profil de personnalité et son mode de communication en contexte professionnel
- Distinguer le moi perçu du moi reçu
- Identifier les atouts de son image et les points de vigilance

Contenu

Maîtriser son apparence visuelle

- Distinguer les perceptions individuelles, les stéréotypes culturels et les représentations sociales
- Apprendre à se centrer et à maîtriser sa posture et ses attitudes physiques
- Mettre en valeur ses atouts

Maîtriser sa communication professionnelle

- Appréhender les styles de communication dans les relations interpersonnelles
- Développer la cohérence entre verbal et non verbal
- Identifier ce que l'on peut et veut changer

Quilotoa

Durée : 2 jours ou 1 jour + 1

Tarif : sur devis

Public et prérequis



> Tout public

> Aucun prérequis

Handicap

A notre siège, accueil des personnes à mobilité réduite.
Pour de plus amples renseignements contactez notre référente handicap : m.carpentier@quilotoagroup.com



Pédagogie et évaluation

Issue des techniques théâtrales, active et pratique, elle vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques, transmis de manière interactive, complètent les exercices pratiques pour aider à l'appropriation.

Evaluation

Permanente : au fil de l'eau lors des différentes mises en situation
En fin de formation : sur un exercice synthèse.
Après la formation via un formulaire en ligne