

## Programme de formation

*Optimiser son image professionnelle : Les clefs pour bien commencer dans la vie active*

### ❖ Objectif général

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité d'adapter son image professionnel vis-à-vis de de son poste et des valeurs entreprises.

### ❖ Objectifs pédagogiques spécifiques

- Appréhender l'impact de la communication non verbale lors d'un 1<sup>er</sup> échange et identifier les outils pour optimiser son image véhiculée.
- Utiliser les couleurs comme outils de la communication non verbale et reconnaître ses couleurs personnelles.
- Découvrir les différents styles professionnels selon les codes et les valeurs entreprises.
- Distinguer les outils pour valoriser sa silhouette dans le domaine professionnel.

### ❖ Programme :

- Identifier les éléments d'une 1<sup>ère</sup> impression dans le domaine professionnel.
- Adapter sa communication non-verbale dans le domaine professionnel.
- Découvrir le dress code selon les entreprises.
- Découvrir les couleurs comme outils de communication non-verbal.
- Identifier les couleurs adaptées à soi et l'adapter au domaine professionnel.
- Savoir coordonner les couleurs pour une image cohérente.
- Apprendre à valoriser son image selon sa silhouette
- Identifier les tenues adaptées dans le domaine professionnel.
- Connaître les différents styles vestimentaires professionnels selon les postes et l'entreprise
- Savoir analyser sa tenue professionnelle et apporter les axes de progression.

### ❖ Moyens mobilisés :

- Méthodes actives, affirmatives, participatives
- Fiches techniques, Fiches outils, livret remis à la fin de la formation
- Ateliers et jeux de rôles

### ❖ Durée et lieu de formation :

- En présentiel : 3 séances de 3 heures
- Au sein de votre établissement.

### ❖ Modalités et délai d'accès :

- Prise de contact par mail ou par téléphone pour fixer ensemble les objectifs et échanger en détail sur vos besoins. Après ce 1er rendez-vous, nous vous envoyons une ou plusieurs propositions sur-mesure de formation et après un dernier entretien nous fixons ensemble les détails et modalités (nombre de participants, lieu, ...)
- 1 mois

### ❖ Publics :

- Etudiants en commerce

Amandine LE NIR -Le miroir de Flo  
19 rue des Mésanges-85110 Chantonnay  
06-71-79-22-69 - [lemiroirdeflo@gmail.com](mailto:lemiroirdeflo@gmail.com) - [lemiroirdeflo.com](http://lemiroirdeflo.com)  
Numéro DA 52850262185 (cet enregistrement  
ne vaut pas agrément de l'Etat) -Numéro de SIRET : 90204528500019

Mise à jour le 26/12/2023 -V2

- ❖ Prérequis :
  - Aucun
  
- ❖ Moyens de suivi :
  - Feuille d'émargement, compte rendu envoyé par mail quelques jours après la fin de chaque séquence.
  
- ❖ Matériel :
  - Paper Board ou tableau blanc
  - Vidéo projecteur
  
- ❖ Evaluation :
  - Questionnaire à l'entrée et à la sortie de la formation.
  - Evaluations continues avec la méthode interrogative, expositive, étude de cas pratique.
  - A la fin de la formation, évaluation de satisfaction, et remise d'un certificat de réalisation.
  
- ❖ Formatrice :
  - Amandine LE NIR entreprise « Le miroir de Flo » conseillère en image certifiée. 15 ans d'expérience dans le commerce et le management.
  
- ❖ Tarifs :
  - Sur devis, nous contacter.
  
- ❖ Adaptations pédagogiques et techniques pour les personnes en situation de handicap :
  - Une analyse approfondie sera réalisée avec vous afin d'identifier les actions à mettre en place et / ou la nécessité de solliciter notre réseau partenaire afin de permettre une accession à la formation dans les meilleures conditions possibles.