



# VALORISER SON IMAGE LE RELOOKING PROFESSIONNEL

## INFORMATIONS

03 88 47 10 96

mfo@metaformose.org

### A QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

- Responsables de service
- Commerciaux
- Assistantes, personnes d'accueil
- Tout personne ayant une mission de communication ou de représentation
- Demandeurs d'emploi

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel, interactive axée sur la pratique pour une meilleure compréhension et application
- Supports vidéo et exercices (jeux de rôles, mises en situation...)
- Documents informatiques et papiers

### PREREQUIS

- Aucun prérequis nécessaire

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

3 à 10 personnes

### DURÉE DE L'INTERVENTION

**1 journée soit 7 heures**

8h30-12h et 13h30h-17h

### EVALUATION

- Contrôle des connaissances en cours de formation, tests, questionnaires
- Fiche d'évaluation et de satisfaction stagiaire
- Attestation individuelle de formation

### INTERVENANTS

- Formateurs seniors experts en management et en communication

**Notre look parle pour nous. Lors d'une rencontre, la première impression perçue de l'autre est l'image qu'il nous renvoie. Pour inspirer confiance, notre habillement, nos attitudes doivent refléter sérieux et assurance.**

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- » Connaître son corps pour mieux le valoriser
- » Prendre soin de sa personne (hygiène et propreté)
- » Coordonner ses habits et son identité
- » Harmoniser les formes, les styles et les couleurs
- » Prendre de l'assurance dans ses démarches professionnelles

## LE PROGRAMME DE LA FORMATION

### 1. Valoriser son image personnelle

- Comment les autres me voient-ils ?
- Comment je vois les autres ?
- Le respect de soi et le respect de l'Autre
- La bonne tenue au bon moment

### 2. L'être et le paraître

- Habit et identification
- Être à l'aise dans ses vêtements
- Démarche et assurance
- Groupe d'appartenance, groupe de référence

### 3. Adéquation look et démarche professionnelle

- La préparation avant un entretien, une rencontre
- La congruence emploi et tenue vestimentaire
- Acceptation de soi
- Confiance en soi
- Estime de soi