

# L'image de soi : un outil essentiel pour mieux communiquer

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le participant a les clés pour :

- Définir l'image de soi
- Comprendre l'impact de l'apparence dans les relations interpersonnelles
- Refléter une image congruente et positive
- Réussir la première impression tant dans un cadre professionnel que personnel
- Mettre en valeur et améliorer son apparence

**Public concerné** : toute personne désireuse d'améliorer son image ou en contact avec le public, chefs d'entreprise, dirigeants, cadres, commerciaux, communicants, artistes ...

**Durée** : 7 ou 14 heures

**Nombre de participants** : 1 à 8 participants

## Programme de Formation

### 1 - L'apparence et son rôle dans la communication et les relations interpersonnelles

Impact et pouvoir de l'apparence

Première impression et ancrage émotionnel

Langage corporel et utilisation de l'espace

Langage des vêtements

Langage de la couleur

L'apparence dans le milieu professionnel

### 2 - Connaissance et acceptation de soi

Auto-évaluation

Atouts et axes d'amélioration

Image émise, image reçue, image voulue

Apparence physique et estime de soi

### 3 - Mise en valeur de son apparence

Trouver et développer son style

Colorimétrie : utiliser, choisir et associer la couleur

Morphologie : comprendre et apprivoiser votre silhouette

Adopter une posture authentique et inspirante

Se positionner

Convaincre par son image et refléter la confiance