

Déroulement de la formation

Détails de la formation par thématique

Partie 1 : Formation (jour 1)

- **Module 1** : L'importance et l'impact de l'image dans notre communication
- **Module 2** : Les points clés de notre image pour bien/mieux communiquer (couleurs, vêtements, style, posture)
- **Module 3** : Les bénéfices à travailler sur l'image

Partie 2 : Ateliers mise en pratique (jour 2)

- Atelier colorimétrie
- Atelier morphologie
- Définir son style vestimentaire

Déroulement de la prestation

Partie 1: Formation (jour 1)

- **Module 1: L'importance et l'impact de l'image dans notre communication**

- **Objectifs :**
 - Prendre conscience de la perception de l'interlocuteur et de l'image que l'on renvoie
 - Comprendre l'importance d'une première impression
 - Analyse des 3 canaux de communication verbal et non-verbal
 - Les 4 piliers pour trouver la bonne tenue

- **Méthodes pédagogiques :**
 - Exercice sur l'image d'une personne avec deux styles différents
 - Introspection : les 4 questions à se poser
 - Supports visuels et apports théoriques
 - Questions/Réponses

Déroulement de la prestation

Partie 1: Formation (jour 1)

- **Module 2:** Les points clés de notre image pour bien/mieux communiquer (couleurs, vêtements, style, posture)

- **Objectifs :**
 - Les 4 composantes de notre image
 - Comprendre l'impact des couleurs, des vêtements, des imprimés, du style vestimentaire et des accessoires
 - Les 6 éléments qui composent notre posture
 - Les 7 bonnes pratiques pour une bonne posture
 - Les 5 erreurs à éviter dans sa posture
- **Méthodes pédagogiques :**
 - Exercice sur les couleurs
 - Exercice en groupe sur les harmonies de couleur
 - Exercice de mise en situation pour la posture
 - Supports visuels et apports théoriques
 - Questions/Réponses

Déroulement de la prestation

Partie 1 : Formation (jour 1)



- **Objectifs :**

- Découvrir quels sont les bénéfices
- Poser des objectifs clairs d'image
- Conclusion

- **Méthodes pédagogiques :**

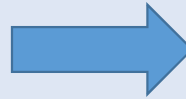
- Introspection : chaque participant devra identifier son objectif d'image qui l'aidera dans le choix de ses tenues
- Supports visuels et apports théoriques
- Questions/Réponses

Déroulement de la prestation

Partie 2 : Ateliers (jour 2)



Atelier colorimétrie :
Découvrir ses couleurs



- **Objectifs :**

- Découvrir quelles sont les couleurs à porter près de son visage pour le mettre en valeur et qui donnent bonne mine
- Repartir avec son nuancier avec l'ensemble de sa palette de couleurs

- **Méthodes pédagogiques :**

- Test de drapping devant le miroir à l'aide des tissus de couleur prévus à cet effet
- Supports visuels et apports théoriques
- Questions/Réponses

Déroulement de la prestation

Partie 2 : Ateliers (jour 2)



Atelier morphologie :
Découvrir sa morphologie corps

- **Objectifs :**

- Découvrir quelle est sa morphologie
- Savoir comment mettre ses atouts en valeur et estomper ses complexes
- Connaître les bonnes coupes de vêtements, les bonnes matières et les accessoires qui mettent en valeur sa silhouette et répondent à son objectif d'image

- **Méthodes pédagogiques :**

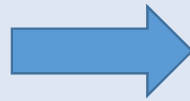
- Analyse de la morphologie devant le miroir à l'aide d'un ruban de body positive
- Supports visuels et apports théoriques
- Questions/Réponses

Déroulement de la prestation

Partie 2 : Ateliers (jour 2)



Définir son style vestimentaire



- **Objectifs :**

- Découvrir les 9 types de style vestimentaire existants
- Comprendre les codes de chaque style
- Découvrir son propre style vestimentaire qui correspond à l'image que l'on souhaite renvoyer et à sa personnalité

- **Méthodes pédagogiques :**

- Questionnaire de style vestimentaire selon sa personnalité
- Supports visuels et apports théoriques
- Questions/Réponses



Proposition de Planning

1^{ère} journée – 6h30

Matin

- **8h45 – 09h00** : Accueil des participants
- **9h00 – 10h15** : Module n°1 - Importance et Impact de l'image
- **10h15 – 10h30** : Pause 15 minutes
- **10h30 – 12h00** : Module n°2 – Couleurs et vêtements
- **12h00 – 13h00** : Pause déjeuner – 1h00

Après-midi

- **13h00 – 14h00** : Module n°2 – le style vestimentaire
 - **14h00 – 14h45** : Module n°2 – La posture
 - **14h45 – 15h00** : Pause 15 minutes
 - **15h30 – 16h00** : Module n°3 – Les bénéfices
 - **16h00 – 16h15** : Bilan et débriefing de la journée
- 



Proposition de Planning

2ème journée - 6h30

Matin

- **8h45 - 09h00** : Accueil des participants
- **9h00 - 10h15** : Atelier colorimétrie (4-7 personnes)
- **10h15 - 10h30** : Pause 15 minutes
- **10h30 - 12h00** : Atelier colorimétrie (4-7 personnes)
- **12h00 - 13h00** : Pause déjeuner - 1h00

Après-midi

- **13h00 - 14h00** : Atelier morphologie (4-7 personnes)
- **14h00 - 15h00** : Atelier morphologie (4-7 personnes)
- **15h00 - 15h15** : Pause 15 minutes
- **15h15 - 16h00** : Définir son style vestimentaire
- **16h00 - 16h15** : Bilan et débriefing de la journée

