

Optimiser son image professionnelle

Référence : FCOCOM0022

Thématique : Me former au développement personnel

FORMATION CONTINUE

Taux de satisfaction 1er semestre 2023 : 83,33%

« Améliorer son image, prendre confiance en soi et gagner en confort face aux regards des autres. »

Objectifs

- Repérer et valoriser ses atouts pour gagner en confiance
- Porter un nouveau regard sur soi
- « Deviens qui tu es »

Programme

- **L'image de soi**
 - Définition de l'image de soi
 - L'image projetée
 - Poids des apparences
- **La couleur**
 - Faire la différence entre la couleur que j'ai besoin et les couleurs qui me vont
 - Quelle couleur avez-vous besoin aujourd'hui ? - Test de chromothérapie
 - Langage des couleurs
 - Cercle chromatique
 - Colorimétrie - La méthode des 4 saisons
- **Le corps**
 - Repérer ses atouts
 - Morphologie du corps - Les 4 éléments
 - Le point focus
 - L'importance des détails

Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire

Méthodes mobilisées

- Alternance de théorie, de jeux, d'exercices et animation en classe inversée
- Partage d'expériences
- Un support de formation sera donné à chaque apprenant sous forme numérique
- Salle de formation et de tables individuelles
- 1 Salle informatique équipée de 12 postes informatiques, avec accès internet

Modalité d'évaluation

- Test d'évaluation des acquis de la formation par le formateur

Durée

- 1 jour
en présentiel
(7h)

Modalités et délais d'accès

- Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

Tarif public

- 244 €/jour nets de taxe (tarif 2023) avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle

Tarif artisan

:

«

Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat

»

- Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - Nous contacter

Accessibilité

Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation

Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z



Date de mise à jour : 21 novembre 2023

Délivré par:

- Angers (CMA49 accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Laval (CMA53 accueil) : 39, quai André Pinçon - CS 30227 - 53002 LAVAL CEDEX
- Angers (CMA49 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Laval (CMA53 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX

Prochaines sessions:

- CMA Pays de la Loire (siège régional) - Pour toute information complémentaire sur la programmation ou sur les dates en cours ou à venir, nous consulter
Inscription avant le 29/03/2024

Tarifs:

- TOUT PUBLIC - contact
- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact