

Maitriser sa communication en valorisant son image

Durée : 7 heures

Objectifs : A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- d'évaluer son image et de porter un nouveau regard sur soi
- de valoriser ses atouts et gagner en confiance
- de construire une image professionnelle en cohérence avec son environnement

Prérequis / niveau : pas de pré-requis, cette formation s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes

Public concerné : Journalistes, chargés de communication, community managers

Formation intra-entreprise ou interentreprises possible

Nombre minimum de stagiaires : 1

Programme détaillé

1 – L'impact de la communication et ce qui reste dans la mémoire de nos interlocuteurs

- Prendre conscience de l'impact de l'image dans sa relation à l'autre
- Échanger sur ses pratiques de communication individuelles

2 – Mettre en adéquation son image avec son projet professionnel

- Prendre conscience de son image au travers du bilan
- Construire ses objectifs en termes d'image
- Les codes de proxémie et les codes professionnels

3 - Savoir comment faire pour valoriser sa personnalité, son potentiel par le vecteur de l'image

- Analyser le langage de la couleur, découvrir les couleurs qui valorisent sa carnation et sa communication
- Analyse des morphologies du groupe, conseils vestimentaires et accessoires pour valoriser l'image des participants
- Visagisme, analyse des différentes morphologies du visage et conseils en lien avec les objectifs

4 - Bilan de la journée

- Plan d'action de chacun-chacune

- Évaluation et tour de table

Bio de la formatrice



Coach en image certifiée d'état et diplômée de l'ESSEC, [Sophie Pain](#) accompagne les femmes et les hommes désireux de faire évoluer leur image pour répondre aux enjeux liés aux événements de la vie professionnelle (évolution de carrière, changement de poste, recherche d'emploi). Gérante de 13.7 Communication, elle forme les professionnels aux enjeux d'image de l'entreprise et fédère les équipes. Elle a exercé la fonction de Responsable communication en entreprise pendant plus de 15 ans et a accompagné des dirigeants et des équipes dans la valorisation de leur communication personnelle par l'image.
