



## **Optimiser son image personnelle et professionnelle**

- Objectifs :**
- Améliorer la perception de son image extérieure et intérieure*
  - Développer la notion de confiance et d'image de soi*
  - Définir son style*
  - Soigner son apparence pour être performant dans ses rencontres*

- Contenu :**
- Le concept de l'image et son analyse.*
  - L'image extérieure, l'importance de l'impact Visuel.*
  - (Etre & paraître)*
  - Que reflète mon image ?*
  - Quelles sont les informations qui en émanent ?*
  - Utiliser son « look » comme carte de visite*

*Etre soi même dans le respect des codes de la Société*

*L'impact de la relaxation sur l'image*

*La gestuelle et le maintien : révélateur de Personnalité*

*L'organisation de la garde robe*

*Les détails qui vous classent, les détails qui Tuent*

*La symbolique des couleurs*

*Les outils :*

*La sophrologie classique & ludique, la pnl, la kinésiologie éducative,  
la relaxation, la visualisation.*

*Module pour groupe & individuel*

*Remise d'un fascicule : Regroupant l'ensemble des techniques abordées.*

*Déroulement : Exposés théoriques suivis d'exercices en groupe, en individuel.*

*Alternance de techniques mentale, comportementale, psychocorporelle.*

*Durée : 2 jours par groupe de 10 personnes environ. 1 journée en individuel.*

**Chaque intervention est adaptée en fonction des objectifs de l'entreprise et de la nature des salariés..**