



BEATITUDE FORMATION

Déclaration d'activité enregistré sous le n° 93.06.08454.06 du préfet de la région Provence-Alpes-Côte-d'Azur
Immatriculé au registre du commerce de la région PACA SIRET n° 523 148 245 00039
Représenté par Béatrice SICSIC, gérante et formatrice en soins Esthétique

OPTIMISER SON IMAGE

PROGRAMME

Date de mise à jour document : 25 / 10 / 2021



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Vous pouvez faire de votre image une alliée pour votre fonction et vos responsabilités, à condition qu'elle soit cohérente avec votre environnement professionnel. Cette formation personnalisée va vous aider à repérer et valoriser vos atouts pour gagner en confiance, et à révéler votre personnalité à travers votre apparence. Ce travail sur soi aura bien sûr des répercussions valorisantes sur les autres : vous véhiculerez de l'assurance, vous inspirerez confiance, vous renforcerez votre crédibilité et vous ferez bonne impression

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

1. Travailler votre image : gagner en confiance et repérer vos atouts

Assumer le regard des autres et désamorcer la peur d'être remarqué(e),
Vous affirmer pour oser dire ce que vous pensez.

2. Crédibiliser votre image par la communication non verbale

Appréhender les différents types de postures et leur signification,
Connaître la symbolique des gestes les plus courants,
Maîtriser votre débit, votre intonation et le rythme de votre voix,
Maîtriser les règles de base du savoir-vivre et du savoir-être.
Elaborer un protocole dans un temps défini

3. Mettre en avant votre personnalité

Parler de vous de manière juste et opportune : trouver l'équilibre entre fierté et modestie,
Mettre en avant vos qualités personnelles : capacité d'adaptation, force de proposition...
Apprendre à vous remettre en question et à reconnaître vos erreurs,
Trouver harmonie et cohérence entre apparence ressentie et apparence perçue,
Vous regarder en dépassant les a priori : lever vos propres freins et blocages personnels,
Accepter votre identité corporelle : travail sur l'acceptation de soi,
Maîtriser l'équilibre entre votre apparence et votre personnalité : projeter une image cohérente,
Exprimer votre véritable nature, vous affirmer.

4. Adapter votre look à votre environnement professionnel

Intégrer les codes vestimentaires dans votre domaine professionnel,
Prendre conscience de l'image véhiculée par la tenue et de son influence sur la silhouette,
Adapter votre style vestimentaire à votre personnalité et à votre profession,
Réaliser votre bilan d'image,
Utiliser les couleurs pour vous mettre en valeur. Porter un nouveau regard sur soi pour mieux communiquer... et convaincre !

Public	Tarif	Durée	Lieu
Tout public	735€	3 jours - 21 heures Soit 3 jours de 7h	Nous nous déplaçons dans votre institut Ou louons une salle

PRE-REQUIS - MODALITES ET ACCES

Pré requis : Aucun

Accès : Accessibilité aux personnes en situation de handicap nous consulter

MODALITES PEDAGOGIQUES

1/ Méthodologie :

- Formation en présentiel
- Cours théoriques
- Exercices pratiques

2/ Moyens pédagogiques :

- Alternance entre théorie et pratique
- Support de cours théorique et pratique avec photos, conçu à partir de Word et power point
- Vidéo du modelage bien-être
- 4 stagiaires maximum par session avec travail en binôme
- Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- Démonstration des différentes manœuvres, effleurage, lissages et pressions glissées
- Démonstration sur les postures durant le modelage
- Débriefing : Questions/Réponses
- Feedback

MOYENS HUMAINS : FORMATEURS, ANIMATEURS ET INTERVENANTS

Formateur(s) : Selon les massages à enseigner, un ou plusieurs formateurs de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Mme Béatrice SICSIC, certifiée masseuse à la fédération française du massage de bien-être

DATE(S) ET DELAI D'ACCES DE LA FORMATION

A planifier avec le formateur, variable en fonction des massages à enseigner, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire.

A compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation.

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1

Cas pratique : l'impact de la première impression.

Se présenter rapidement et évaluer l'effet de son image sur les autres

1- Dresser le bilan de son image professionnelle, faire son autodiagnostic

Evaluer son image actuelle : comment suis-je perçu(e) par les autres ?

Repérer les composantes de son image : physique, Découvrir les différentes techniques de mise en valeur de la personnalité

Grâce à la colorimétrie et la méthode des quatre saisons

Identifier ce que je veux et peux montrer de positif de moi : quelle est mon image souhaitée ?

Comment expliquer les différences entre image actuelle et image souhaitée ?

Jour 2

9H-12H30

- Savoir mettre en valeur son visage
- Etude morphologique, conseil de techniques de maquillage et corrections, port de la barbe
- Savoir choisir des montures de lunettes, bijoux et accessoires adaptés à la vie professionnelle

13h30 -17h :

- Découvrir son propre morpho-style afin d'adapter son style vestimentaire à sa personnalité et son milieu professionnel
- Etude morphologique de la silhouette (les silhouettes de référence masculines et féminines)
- Définir son style personnel au-delà des tendances de la mode
- Les codes vestimentaires
- Lien avec l'identité visuelle de son entreprise
- La gestion de la garde-robe et la définition des basiques

Jour 3

9H-12H30

- Travailler son image : gagner en confiance et repérer ses atouts
- Evaluer ses acquis professionnels et personnels pour identifier ses points forts
- Assumer le regard des autres et désamorcer sa peur d'être remarqué(e)
- Se mettre en cohérence avec sa fonction professionnelle... tout en restant soi-même !
- S'affirmer pour oser dire ce que l'on pense
- Cas pratique : revenir sur un déficit d'image ou une situation où « vous n'avez pas osé »
- Quelles actions auriez-vous dû mener ?
- Cas pratique : mise en situation de réunion : vous osez donner un avis divergent et argumenter

13H30-17H

- Renforcer sa présence : savoir parler de soi et se mettre en avant
- Parler de soi de manière juste et opportune : trouver l'équilibre entre fierté et modestie
- Mettre en avant ses qualités personnelles : capacité d'adaptation, force de proposition...
- Se démarquer en valorisant subtilement les éléments les plus pertinents de sa carrière
- Apprendre à se remettre en question et à reconnaître ses erreurs
- Cas pratique : s'entraîner à valoriser son image.
- Mise en situation : expliquer les raisons d'un succès personnel ou professionnel dans un contexte difficile
- Cas pratique : identifier 5 traits de personnalité sur lesquels vous pouvez vous appuyer
- Argumenter en expliquant le contexte professionnel et/ou personnel qui justifie ces choix
 - Renvoyer une image positive en toute situation : mieux convaincre et influencer
- Utiliser avec habileté son parcours pour exposer son opinion
- S'appuyer sur ses expériences professionnelles pour accroître son impact
- S'exprimer avec authenticité dans le verbal et le non-verbal pour inspirer la confiance
- Se montrer respectueux et à l'écoute pour mieux persuader
- Conserver une image exemplaire face aux objections et aux conflits
- Cas pratique : savoir se présenter et se valoriser
- Mise en situation : vous rejoignez une nouvelle équipe et vous présentez notamment votre parcours professionnel
- Evaluation, briefing, votre ressenti, attestation de formation

SUIVI DE L'ACTION

- Feuille d'émargement
- Attestation de stage
- Suivi après la formation

EVALUATION DE L'ACTION

Avant la formation

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire.

Après la formation

- Évaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- Évaluation d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- Questionnaire d'évaluation à chaud et à froid par le formateur
- Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

CONTACT

Mme Béatrice SICSIC « BEATITUDE FORMATION » 06.12.38.26.33

54 Avenue Maréchal Foch – 06140 VENCE

DÉBOUCHÉS POSSIBLES

Pour les formations diplômantes Master :

Entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen.

Par le jury, lors de l'examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).

Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'une certification « Pratique de massages bien-être »

Le modelage proposé vise au bien-être, à la détente et à l'harmonie du corps et de l'esprit ; il ne peut en aucun cas remplacer un modelage médical ou un suivi médical.