

## Valoriser son image en milieu professionnel

**Publics ciblés :** Tout public

**Prérequis :** aucun prérequis nécessaire

**Lieu :** En intra ou en inter, à définir avec le client

**Durée :** 2 jours soit 14h (9h-12h30 – 13h30-17h)

**Dates :** à définir (lors de la convention)

**Accessibilités aux situations de handicaps :**

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée. AGEFIPH est notre principal partenaire spécialisé. Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter en amont pour un entretien individuel.

**Objectifs pédagogiques :** Mieux connaître l'univers des émotions, Comprendre leurs impact sur l'être humain, mieux vivre avec ses émotions, les employer à bon escient.

**Objectif opérationnel :** A l'issue de la formation, vous serez en capacité d'accueillir vos émotions qu'elles soient positives ou négatives afin d'en maîtriser le processus et de les transformer en atout sur votre lieu de travail.

**Tarifs :** 730 euros par stagiaire pour les 2 jours

**Groupe de 1 à 12 personnes**

**Indicateurs de résultats :** Pas encore évalué

### Contenu (progression pédagogique)

#### Module 1 : Au-delà de l'image, prendre conscience de soi

- Décrire les comportements de chaque profil
- Identifier son style comportemental : Talents naturels, polarité positive, compétences principales ; ces difficultés, polarité négative.
- Découvrir son impact sur les autres

*Test Hallos Triads et debriefing individuel*

#### Module 2 : Découvrir les composantes de la connaissance de soi

- Connaître les concepts : Confiance en soi, estime de soi, image de soi et affirmation de soi.
- Comprendre le rôle de l'apparence et de l'impact de la 1<sup>er</sup> impression
- Réaliser le bilan de son image

*Atelier « La boule de cristal »*

#### Module 3 : Valoriser son image

- Mettre en avant sa personnalité et influencer positivement
- Oser entrer en communication et gagner en présence
- Gérer son stress et ses émotions avant de prendre la parole

*Atelier pleine présence : ici et maintenant*

#### Module 4 : S'affirmer avec authenticité et faire preuve de charisme

- De l'entretien d'embauche au rendez-vous commerciale ► préparer son pitch
- S'affirmer pleinement à travers son image
- Trouver la juste adéquation entre son image et celle de sa fonction

*Entraînement aux techniques de l'affirmation de soi*

\*\*\*

Contact :

✓ Nathalie 06 84 23 78 36  
nathaliefavrepro@gmail.com

**Délai d'accès :** Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande.

**Méthodes et ressources pédagogiques :** Approche dynamique et innovante basé sur les techniques d'hypnose, EFT, méthode Vittoz et méditation. Les séquences sont construites avec des apports théoriques, des phases de recherche, des mises en application des méthodes, des jeux de rôle, des débriefings et des séances d'expérimentation de ressenti et des gestions des émotions. Diaporama en support, les méthodes sont envoyées aux stagiaires par mail sous forme PDF

#### **Moyens d'évaluations et suivi du stagiaire :**

- A l'entrée en formation, tour de table, questionnaire en amont de la formation
- Pendant la formation, évaluation des stagiaires après chaque module, émargements à signer à chaque 1/2 journée
- A la fin de la formation, tour de table, évaluation de la formation et du formateur, attestation de présence, compte-rendu oral des évaluations observées tout au long des séances.

**Formateur :** Nathalie Faivre - formatrice experte dans le bien-être et le développement de l'être humain

**Les + de Nathalie :** Place l'être humain au cœur des organisations grâce aux différentes formations suivies : Partenaire certifiée Hallos Triads Intelligence relationnelle, Coaching, PNL (Programmation NeuroLinguistique), analyse transactionnelle, méthodes de psychologie énergétique (EFT/Matrix, Ego states, théorie de l'Attachement), hypnose, sophrologie et Yoga du rire. Met à votre service ses compétences de manager, de communication avancée et d'accompagnatrice de publics en recherche d'emploi



\*\*\*