Valoriser son image

Ref : 5-EP-IMAG

Prochaines dates

Aucune date pour le moment

Durée : 2 jour(s)

Objectifs

Améliorer la cohérence entre l?image que l?on donne et celle que les autres perçoivent
Trouver l?image pertinente se rapprochant le mieux de sa vraie personnalité
Augmenter l?aisance relationnelle
Renforcer la confiance en soi

Pré-requis

Tout public
Pas de pré-requis spécifique

Plan de cours

1. Conseil en image
Principes fondamentaux du look
Approche de la morphologie & morpho silhouette

2. Style vestimentaire
Bilan d'image, décryptage du style vestimentaire
Construire son apparence professionnelle
Rôle des accessoires dans sa tenue vestimentaire
Influence du vêtement sur la silhouette
Notion de tenue indispensable pour le travail

3. Coiffure
Choix de sa coiffure en fonction de la forme de son visage, de la texture de ses cheveux et de sa profession
Soin des cheveux

4. Maquillage
Choix de sa palette de couleurs en fonction de sa carnation, de ses yeux et cheveux
Hygiène de la peau, Choix du parfum ...
Auto-maquillage
Maquillage de jour, de soir, de fêtes (événements, mariage...)

5. Lunettes
Style de lunette adapté à sa morphologie...

6. Colorimétrie
Couleur adaptée pour mettre en lumière le visage: teint, cheveux, yeux...
Notions de symbolique et de psychologie associées aux couleurs

7. Attitudes et postures
Eléments de base de la communication non verbale
Codes vestimentaires de la culture d?entreprise, variables suivant le métier, le secteur....
Erreurs d'appréciation, les préjugés à éviter...
Adaptation des gestes, postures et attitudes en fonction de la situation, du contexte, du client...