

VALORISER SON IMAGE PROFESSIONNELLE

35 HEURES

Public concerné

Toute personne désireuse de s'affirmer dans les relations avec autrui, de développer la confiance en soi et de renforcer l'impact de sa communication

Sélection

sur dossier, évaluation & entretien de motivation

Programme

Image professionnelle

- Impact de la première impression
- Effet miroir
- La coiffure, le maquillage, la tenue professionnelle

Parfaire sa communication verbale

- Diction, articulation, vocabulaire utilisé
- Savoir s'adapter à son interlocuteur
- Agir en situation de manière adaptée.

Maîtriser sa communication non verbale

- Apprivoiser le langage corporel : les gestes, la posture, la démarche...
- Penser sa communication non verbale pour renforcer son impact
- Les gestes qui trahissent.

Gérer son stress

- Comprendre le mécanisme du stress
- Transformer l'énergie négative en stress positif
- Augmenter sa résistance au stress

Développer la confiance en soi

- Comprendre son style relationnel
- Renforcer son estime de soi
- S'affirmer en toute situation
- Se servir de son ressenti pour réagir efficacement

Le + camas

- + Méthode pédagogique active et innovante permettant aux apprenants d'être acteurs de la formation
- + Formateurs professionnels du métier pour vous apporter une réelle expertise
- + Des formations complètes et un réseau d'entreprises partenaires pour faire décoller votre carrière.