



Pages 2-3

Relooking et estime de soi

Pages 4-5

Veiller sur sa santé au quotidien



Prendre soin de son image et de sa santé

Relooking et estime de soi



Ce programme peut être personnalisé selon la demande. Il n'est pas « figé » mais au contraire flexible selon le désir et les idées proposées.

- Public Personnel en entreprise et/ou en contact avec le public
- Objectifs Construire et gérer de manière pertinente son image personnelle en milieu professionnel
Apprendre à valoriser ses atouts naturels (morpho-visagisme et morpho-silhouette)
Augmenter sa confiance en soi et gagner en crédibilité
- Durée 1 jour

Programme

Thème 1

Accueil et présentation : Connaitre son image

- ✓ Etude sur l'approche de votre image personnelle
- ✓ L'importance de l'image au travail
- ✓ Savoir faire bonne impression
- ✓ Communication non-verbale
- ✓ L'identification de vos points forts
- ✓ Amélioration des points de vigilance

Outils de coachings :

- Questionnaire personnel "bilan image"
- Savoir s'adapter/Code dress entreprise (fiche explicative)
- Votre image doit être votre alliée (conseils)
- Loi du 7/38/55 (fiche explicative)
- Réflexions sur questionnaire personnel
- Repérer les domaines à travailler (conseils/astuces)

Thème 2

Confiance en soi, estime de soi

- ✓ Comment avoir une bonne estime de soi ?
- ✓ Quelle est votre image de vous-même ?
- ✓ Comment avoir confiance en vous ?
- ✓ Comment être en cohérence avec soi et son image extérieure ?

Outils de coaching :

- Conseils sur le plan physique et psychologique
- Tests
- 11 conseils à retenir pour gagner en confiance
- Etudes des différents styles en concordance avec vos qualités et vos caractéristiques intérieures

Thème 3

Valorisation de votre image par la couleur (colorimétrie)

- ✓ Se valoriser grâce aux couleurs
- ✓ A la découverte de ses propres couleurs
- ✓ Harmonies des couleurs vestimentaires

Outils de coaching :

- Méthode 8 typologies et 4 saisons
- Jeu « Vos Couleurs »
- La technique du Draping : atelier en groupe
- Utilisation du Cercle Chromatique

Remise de la palette de couleurs personnelles de chaque personne avec conseils appropriés à chacun

Thème 4

Morpho-visagisme

- ✓ Les formes de visages et les astuces de mise en valeur
- ✓ Conseils coiffures, barbes et moustaches des hommes, en fonction du visage
- ✓ Comment choisir ses bijoux et ses encolures
- ✓ Comment adapter ses montures de lunettes en fonction de la forme de son visage
- ✓ Conseils maquillage et soin visage
- ✓ Cosmétologie et soin hommes

Outils de coaching :

- Découverte forme visage de chacun
- Trouver sa coupe et sa bonne couleur en fonction de son visage
- Utilisation books avec modèles
- Etude des différentes formes d'encolures à valoriser
- Fiches conseils beauté et soins en fonction de la forme de votre visage

Thème 5

Morpho-silhouette

- ✓ Connaître la forme de sa silhouette
- ✓ Apprendre à la mettre en valeur avec des effets d'optique et astuces
- ✓ Découvrir les codes vestimentaires pour être en adéquation avec son poste de travail

Outils de coaching :

- Découverte de sa silhouette
- Comment la valoriser
- Exercices en groupe et Remise de Sa fiche Perso
- Choisir des tenues portées au travail et en fonction du poste occupé
- Books à consulter avec exemples



Prendre soin de son image et de sa santé

Veiller sur sa santé au quotidien



Prendre soin de sa santé au quotidien n'est pas une mince affaire. En effet, outre le stress, nous subissons toute une série de pollutions et notre corps est sollicité de toutes parts. Notre alimentation n'est pas toujours équilibrée par manque de temps et notre sommeil n'est généralement pas récupérateur.

Heureusement, il y a des solutions simples, pratiques et sans effort pour renforcer notre corps, augmenter notre immunité et notre énergie.

- Public
- Objectif
- Durée

Tout public

Améliorer sa santé au quotidien en optant pour une hygiène de vie saine

1 jour

Programme

Thème 1

La santé

- ✓ Comprendre ce que représente la santé
- ✓ Identifier les facteurs et les situations qui peuvent influencer votre santé

Thème 2

Organisation personnelle

- ✓ Visite médicale
- ✓ Activité physique et sport

Thème 3

Améliorer ses comportements alimentaires

- ✓ 5 étapes faciles
- ✓ Détails des étapes
- ✓ Comment les réaliser

Thème 4

Connaître son rythme biologique et les mécanismes du sommeil

- ✓ Horloge interne et rythmes biologiques
- ✓ Sommeil normal et éveil
- ✓ La dette de sommeil et ses risques
- ✓ Gestion du sommeil et de la vigilance en situation opérationnelle
- ✓ Les différents types de sieste
- ✓ Mise en pratique :
 - Relaxation assise : se relaxer en quelques minutes au bureau
 - Relaxation allongée : apprentissage de la sieste, aides à l'endormissement
 - Relation dynamique : stimuler sa vigilance au travail
 - Gestion nutritionnelle des pauses

Thème 5

Comprendre son mode de fonctionnement interne

- ✓ Ses valeurs
- ✓ Ses centres d'intérêts
- ✓ Sa personnalité
- ✓ Méthodes du questionnement, test holland

Thème 6

6 conseils pour concilier vie professionnelle et vie privée

- ✓ Votre relation au travail
- ✓ Gérer différemment vos tâches ménagères
- ✓ Prévoir du temps pour vous

Méthodes

Méthodes et moyens

- ✓ Explications théoriques suivies de pratiques guidées en autonomie

Méthodes d'évaluation des acquis

- ✓ Exercices de synthèse et d'évaluation
- ✓ Evaluation de fin de stage

Support stagiaire

- ✓ Support papier ou électronique (dématérialisé)
- ✓ Les exercices d'accompagnement peuvent être récupérés sur clef USB