

12 - Estime de soi et savoir-être

Objectif de la formation

- Augmenter son impact personnel grâce à l'affirmation de soi.
- Gagner en assurance et développer la confiance en soi.
- Établir des relations professionnelles constructives.
- Savoir faire face aux exigences des entretiens.

Modalités d'accès à la formation :

- Orientation sur prescription ou démarche personnelle
- Inscription au siège avec préinscription possible par internet

Date : programmation sur demande

Lieu : Sur le site d'AVESNES-lez-AUBERT
D'autres sites possibles sur le Cambrésis selon négociation avec les prescripteurs

Durée : 9 demi-journées (3 heures) de collectif ainsi que 3h en individuel soit 30h pour chaque stagiaire programmable sur 10 demi-journées

Organisation de la formation :

- soit programmation globale à temps partiel (matin ou après-midi, du lundi au vendredi, 3h/jour).
- soit programmation échelonnée sur calendrier spécifique

Pré- Requis :

- **Aucun Pré-requis**

Programme :

I Quel est notre premier moyen de communication ?

- Son importance - l'Image que l'on pense donner et l'Image perçue.
- Découverte de chacun, de son profil, de ses attentes, repérage des besoins individuels.
- Créer le besoin - donner envie de prendre soin de son apparence pour renforcer la confiance
- Déceler le potentiel - les capacités - les points forts.
- Diagnostiquer et faire tomber les barrières avec son Image et/ou ses différences.
(le rapport avec son corps - les rapports avec les autres)

II Parce que l'Apparence parle, avant l'Intelligence - le Savoir - l'Expérience !

- Valoriser son profil et sa propre Image (avec des conseils vestimentaires et les couleurs)
- Identifier les points faibles - Valoriser les points forts.
- Décrypter la Gestuelle, le Vocabulaire, le Comportemental.
les adapter à l'Image que l'on veut donner.
- Comprendre le besoin et l'importance de prendre Soins de Soi pour le respect de soi, l'estime de soi et aussi, gagner le respect des autres.
(prévention sanitaire, soins corporels, dentaires, dermato, hygiène...)

III Etude avec le candidat de son image

- Ce qu'il aime, ce qu'il n'aime pas - astuces et conseils pour mettre en valeur ce qui va et pour atténuer, ou effacer ce qui ne va pas... .
- Répondre aux questions et besoins de chacun avec des conseils personnalisés
- Comment adapter la coiffure (et le maquillage) pour mettre en valeur la forme du visage... .
- Comment choisir des formes de vêtements qui allongent... ou affinent la silhouette... ou encore ceux qui donneront plus de volume pour étoffer une silhouette un peu trop fine
- Quelles couleurs en fonction de sa carnation pour dynamiser, donner plus de lumière... .
- Comment utiliser le maquillage
- Comment jouer avec sa garde-robe pour se donner un style, un look qui corresponde à sa personnalité et adapté au poste pour lequel on souhaite un entretien.

Courriel : action.ala@wanadoo.fr - Tél. : 03 27 82 29 82 - Fax : 03 27 82 29 89 - www.association-action.org

7, rue du 19 mars 1962 - 59129 AVESNES-LES-AUBERT

12 - Estime de soi et savoir-être

Informations pratiques

Moyens pédagogiques et techniques :

- Session en collectif ou individuelle.
- conjugaison des méthodes actives expérientielles avec individualisation et pédagogie différenciée
- séance de formation en salle adaptée et équipée
- salle informatique, connexion internet, didacticiel
- tableau, vidéo projecteur
- moyens de captation
- **Centre de ressources permanent** comprenant des manuels adaptés à l'apprentissage des adultes, des cahiers d'autonomie, des fiches outils.

Moyens d'encadrement :

- La formation sera dispensée par une équipe pédagogique expérimentée

Les modalités de suivi pédagogique et d'évaluation des acquis :

- Positionnement d'entrée (entretien individuel, évaluation)
- Feuille d'émargement
- Évaluation formative tout au long de la formation
- Questions orales et écrites
- Mise en situation
- Évaluation en fin de formation
- Attestation de fin de formation

Supports de cours :

- supports papier et numériques
- livrets de suivi
- L'ensemble des conseils donnés lors de la formation seront remis sous forme d'un livret personnalisé en fin de formation.

Public concerné :

- Toute personne en phase active de recherche d'emploi ou de stage.
- Toute personne désireuse de renforcer sa dimension humaine dans le champ professionnel.

Effectif (mini - maxi) :

- 5 à 10 personnes

Coût de la Formation :

50€/heure/Stagiaire
soit 1500€ le module de 30 heures tout compris
(nous ne sommes pas assujettis à la tva)
 Pour une formation spécifique ou personnalisée, un devis personnalisé sera établi

Notes :