

# Image de soi et confiance en soi en milieu professionnel

Envie de rayonner et d'affirmer ta personnalité au travail ? Notre formation « Image de soi et Confiance » te propose un parcours complet pour maîtriser ton image : comprendre l'impact de l'image de soi, découvrir les couleurs qui te valorisent, et mettre en avant tes atouts uniques. Avec des techniques de confiance, des tests de style et des astuces de communication, tu ressortiras prêt(e) à briller dans ta vie pro !



## Durée

1 JOUR (7 h) peut être fractionné en deux sessions  
En présentiel



## Public visé

Cette formation s'adresse à :  
Tout public, indépendant, dirigeant, Agent immobilier, Agent commercial indépendant, Dirigeant d'agence ou de réseau, créateurs de contenu, toute personne intéressée par la création de calendriers de l'avent  
Accessibilité aux personnes en situation de handicap: (nous contacter)



## Niveau requis

Aucun - apprendre les bases du métier



## Méthode pédagogique

- Alternance d'apports, d'ateliers, d'études de cas et d'échanges avec les participants
- Formation action : vous êtes "concepteur" et "animateur" pendant la formation, avec le feed-back personnalisé du formateur
- Au fil de vos propres mises en pratique, et de l'observation des autres participants, vous progressez en confiance et en maîtrise des techniques du formateur
- L'apprentissage s'effectue



## Objectifs

- Comprendre l'importance de l'image de soi
- Identifier les facteurs qui influencent la confiance en soi
- Maîtriser son image et l'importance des couleurs
- Découvrir des techniques pour renforcer la confiance en soi



## Programme

### Image et communication

- Définition « image de soi »
- Langage verbal et non-verbal
- Importance d'une bonne image

### Image et confiance en soi

- Schéma pyramide de l'image de soi.
- Définitions des piliers de l'image de soi
- Lien étroit entre image corporelle et estime de soi

### Image et mise en avant de sa personnalité

- Apprendre à se connaître : les différentes facettes de notre personnalité et le lien avec notre image
- Test de style énergétique
- Style et marque personnelle en entreprise (Personal Branding)

### Image et importance des couleurs

- La théorie des couleurs
- Idées reçues sur le noir
- Influence des couleurs sur la communication
- Test de colorimétrie

### Image et mise en valeur de la silhouette

- « volumes » et « morphologies »
- « Équilibrage » de la silhouette : quelques règles
- Rôle des accessoires pour la mise en valeur

### Image et vie quotidienne

- Règles d'or de l'image professionnelle et faux pas
- Astuces 'mindset' en lien avec l'image
- Choix et créations de looks pour des situations professionnelles définies.
- Mise en place des nouveaux apprentissages dans le quotidien.

### Les plus :

- Conseils personnalisés du consultant-formateur pour élaborer son image
- Accompagnement à la définition de son plan d'action



dans un cadre ludique (Salle en lumière du jour spacieuse dans un espace propice à des formations réussies - WiFi - Ecran HD tactile - Présentations PowerPoint) les participants fournissent un investissement personnel important (participation, sortie de zone de confort) avec plaisir

- Cas pratiques et jeux de rôle reprenant des situations réelles du milieu professionnel
- Nombreux échanges avec le participant et apports du formateur

*Session de 4 à 8 participants*



## Prix

Inter : 245€ht (294€ttc) par personne

Intra : contactez-nous

- Cette formation répond aux obligations de la loi Alur et permet le renouvellement de la carte d'agent immobilier.

### Suivi et évaluation des acquis :

- Sanction de la formation : Attestation de présence
- Les stagiaires sont évalués tout au long de la formation à travers de nombreux exercices pratiques et mises en situation attestant de l'acquisition du niveau d'autonomie du participant

