



Classique

Objectifs :

Faire de votre image une alliée cohérente avec votre fonction et vos responsabilités
Découvrir les outils qui permettent de mieux communiquer avec les autres, de comprendre nos blocages
Changer son regard sur soi et sur les autres pour se fixer des axes de progrès et de s'ouvrir de nouvelles portes

Public :

Tous ceux et celles qui souhaitent améliorer leur image et leur confiance en soi.

1. Estime et confiance en soi

- Déterminer ses objectifs de vie
- Mobiliser ses ressources et se donner les moyens d'atteindre ses objectifs
- Reconnaître et respecter ses valeurs et celles des autres
- Comprendre ses propres émotions
- Se mettre en valeur face à son interlocuteur
- Développer sa capacité à écouter
- Utiliser un registre de vocabulaire positif
- Accepter et faire face à la critique
- Garder son self control dans les situations de stress

2. Valorisation de l'image

- Lever ses propres freins et blocages personnels
- Harmoniser les couleurs en fonction de sa personnalité
- S'approprier les règles de styles d'usage et les erreurs à éviter
- Adapter son attitude à la situation
- Travailler sur la voix, l'intonation, l'articulation pour véhiculer une image professionnelle
- Maîtriser les composantes de l'image et leur signification : attitudes, expression, silhouette, gestes



Dates	Durée	Lieux	Inscription
Nous contacter	2 jours	Intra / inter	contact@biosens.net