

Prendre plaisir à me METTRE en VALEUR

Le "RELOOKING" pour soigner mon image et gagner en confiance

Public concerné

SENIOR souhaitant, à travers une réflexion sur son apparence vestimentaire, **faire de son physique un partenaire de vie** et non un ennemi de tous les jours.

3 FORMULES

INTRA – France entière

Groupe mixte

10 participants maxi

Durée, lieu, nombre de participants, contenu, adaptés aux objectifs visés.

INTER

Durée : 2 jours + suivi individuel*

Dates :

02 – 03 avril

14 – 15 juin

20 – 21 septembre

10 – 11 décembre

Lieu : Paris

Prix HT : 1 740 €

Clarification des objectifs

* Session Individuelle de suivi et conseils personnalisés : 1 H 30

INDIVIDUEL

Durée : 10 heures

Dates : choisies avec le stagiaire

Lieu : Paris

Prix HT : 2 160 €

En option - sessions individuelles de suivi : 220 €/heure

Consultant

Magali LECUYER

OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, je disposerai de moyens pour :

- mettre en lumière les atouts de mon apparence physique et de mon potentiel,
- définir mon style vestimentaire en lien avec mes **aspirations** personnelles,
- me positionner avec plus **d'estime et de confiance en moi**
- me sentir mieux physiquement et moralement.

THEMES pouvant être abordés

M'habiller : passer "du devoir au plaisir"

Intégrer ce qu'est une image impactante

Repérer mes croyances, mes limites et vider "ma boîte noire"

Préciser ma notion du plaisir et de la séduction

Exprimer à travers une approche créative ce que je veux dire et montrer de moi

Clarifier mes objectifs personnels en terme d'image

Identifier mes perceptions : personnelles et vis-à-vis des autres

Laisser aller mes aspirations les plus profondes.

M'approprier les différentes techniques de la mise en valeur de mon image

Déterminer les "petits plus" qui font la différence

Mettre en lumière mes atouts et faire un éclairage sur mes points forts

Mettre en place un plan d'action pour atteindre mes objectifs.

Oser me positionner et changer

Renforcer ma confiance et mon estime de moi

Me constituer une boîte à ressources pour "être mieux" et pour "mieux vivre"

Apprendre des mouvements corporels pour me dynamiser

Identifier ma communication vis-à-vis des autres et travailler sur la gestion de mes émotions

Au delà de mon image, identifier ma communication et ma posture dans les relations interpersonnelles

Appréhender ma gestuelle à travers mes émotions

Comprendre les grandes lignes de la communication comportementale.

VOTRE CONTACT

SeniorEv - 75013 PARIS - Tel : 01 53 61 34 60 - eva.depecker@seniorev.com - www.seniorev.com