

L'efficacité relationnelle par la Connaissance et l'Image de Soi

3 jours

Objectifs:

- ❑ **S'éveiller à sa propre personnalité**
- ❑ **Trouver la meilleure adéquation entre sa personnalité, son image et sa fonction**
- ❑ **Optimiser son potentiel de communication par l'image**
- ❑ **Construire des relations saines et efficaces**
- ❑ **Gagner en confiance et en aisance relationnelle**

Pédagogie active :

Apports théoriques et pratiques
Questionnement
Travail individuel
Diagnostic de groupe
Synthèse, conseils et prescriptions des consultantes.
Dossier avec fiches techniques et photos.

Durée :

3 journées

Nombre de participants :

Maximum 8 personnes
Groupes mixtes

Public:

Toutes personnes de l'entreprise hommes ou femmes qui souhaitent mieux se connaître et développer une Image de Soi positive pour en faire un outil efficace de communication.

Les intervenantes:

Delphine Delteil :

Consultante en Image Personnelle.

A créé son activité en mai 2004, accompagne des particuliers et anime des formations en entreprise sur l'aisance relationnelle et l'image.

Catherine Pigeon :

Consultante Formatrice en Connaissance de Soi.

Formée à la psychopédagogie, elle aide les personnes à mieux se comprendre et à agir positivement. Elle exerce à Carquefou depuis 2006.

Les intervenantes co-animent cette formation dans la complémentarité de leurs méthodes et de leurs idées.



2, rue Léonard de Vinci - 44470 CARQUEFOU - Tél. 02 40 50 96 61 ou 06 17 58 16 42

look@delphinedelteil.com - www.delphinedelteil.com

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 44 05463 auprès du préfet de région de Pays de la Loire »

L'efficacité relationnelle par la Connaissance et l'Image de Soi

3 jours



Le programme

Jour 1 : Connaissance de Soi

Etablir un bilan d'image: comparer l'image de Soi perçue par le groupe et l'image souhaitée par soi-même.

Mettre en valeur ses capacités et ses compétences.

Connaître les couleurs qui mettent en valeur son visage.

Soigner son visage et exploiter son potentiel d'expression.

Jour 2: Communication non verbale

Choisir des vêtements adaptés à sa silhouette, son style et son environnement.

Choisir sa coiffure, ses lunettes, ses accessoires.

Se mettre en mouvement grâce à une dynamique corporelle intégrant des exercices physiques variés (respiration, étirements, relaxation).

Découvrir son propre mode de communication non-verbale et savoir l'utiliser dans ses relations professionnelles.

Jour 3: Aisance relationnelle

Se voir « agir » à travers des mises en situation (Exercices, Jeux de rôle, vidéos)

Savoir exprimer sa personnalité et adapter son savoir-être au contexte vécu.

Développer la confiance nécessaire pour évoluer positivement et découvrir sa force de conviction.



2, rue Léonard de Vinci - 44470 CARQUEFOU - Tél. 02 40 50 96 61 ou 06 17 58 16 42

look@delphinedelteil.com - www.delphinedelteil.com

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 44 05463 auprès du préfet de région de Pays de la Loire »