

# DEVELOPPEMENT PERSONNEL VALORISER SON IMAGE

## Niveau 1

Mise à jour : 01/01/2017



Chambres de Métiers  
et de l'Artisanat

Ain

## Objectifs

- Comprendre l'impact de l'image dans notre société
- Apprendre à se mettre en valeur pour être en harmonie avec soi-même et être plus à l'aise lors des relations professionnelles ou personnelles
- S'approprier des techniques pour mieux se connaître et comprendre l'autre

## Contenu de la formation

### Bilan d'image personnel

*Ce que l'on est et ce que les autres perçoivent de nous*

- Etude des formes, matières et couleurs que nous utilisons
- Décryptage de l'image que l'on renvoie

### Les quatre saisons du relooking

- Trouver sa saison, les couleurs qui nous mettent en valeur, celles qu'il vaut mieux éviter
- Accorder personnalité et apparence

### Les morphologies corporelles

- Les différentes morphologies selon Hippocrate
- Le relationnel non-verbal que les morphologies traduisent
- Comment adapter ses vêtements en fonction de sa morphologie

### Les styles et personnalités

- Mise en relation des styles et des personnalités
- Apprendre à se mettre en valeur
- Messages vestimentaires en fonction des situations personnelles ou professionnelles

### L'étude des traits du visage et ce qu'ils traduisent

*Morphopsychologie*

- Etude des traits et des expressions du visage
- Initiation aux techniques de morphopsychologie
- Découverte de notre visage et traduction des traits
- Valorisation de chaque tempérament pour plus de confiance en soi

## → RENSEIGNEMENTS

Contact : Danielle VAVRILLE

Tél 04 74 47 49 09 / [d.vavrille@cma-ain.fr](mailto:d.vavrille@cma-ain.fr)

CHAMBRE DE METIERS ET DE L'ARTISANAT DE L'AIN

SIRET 180 120 016 00027 – APE 911 A – NAF 9411Z

N° déclaration d'existence : 82 01 P 000 601



Chambres de Métiers et de l'Artisanat

Université Régionale des Métiers et de l'Artisanat

Rhône-Alpes



## Les +

- Formation alternant théorie et exercices pratiques favorisant une mise en situation réelle

### → POUR QUI ?

Artisans, conjoints, salariés, demandeurs d'emploi

### → OÙ ?

CHAMBRE DE METIERS ET DE  
L'ARTISANAT DE L'AIN  
102 Bd Edouard Herriot  
à BOURG EN BRESSE

### → QUAND ?

9h00 à 12 h30 et 13 h30 à 17h00  
3 jours soit 21 heures :

### Stage 1

Lundis 12, 19 et 26 juin 2017

### → TARIFS SELON STATUTS

Artisan, conjoint collaborateur ou conjoint associé .....	105 €
Autres publics .....	525 €

### → TARIFS « PACK » SELON STATUTS

Artisan, conjoint collaborateur ou conjoint associé .....	52.50 €
Autres publics .....	420 €