

Durée : 2 jour(s)

## Objectifs

Améliorer la cohérence entre l'image que l'on donne et celle que les autres perçoivent  
Trouver l'image pertinente se rapprochant le mieux de sa vraie personnalité  
Augmenter l'aisance relationnelle  
Renforcer la confiance en soi

## Pré-requis

Tout public  
Pas de pré-requis spécifique

## Plan de cours

### 1. Conseil en image

Principes fondamentaux du look  
Approche de la morphologie & morpho silhouette

### 2. Style vestimentaire

Bilan d'image, décryptage du style vestimentaire  
Construire son apparence professionnelle  
Rôle des accessoires dans sa tenue vestimentaire  
Influence du vêtement sur la silhouette  
Notion de tenue indispensable pour le travail

### 3. Coiffure

Choix de sa coiffure en fonction de la forme de son visage, de la texture de ses cheveux et de sa profession  
Soin des cheveux

### 4. Maquillage

Choix de sa palette de couleurs en fonction de sa carnation, de ses yeux et cheveux  
Hygiène de la peau, Choix du parfum ...  
Auto-maquillage  
Maquillage de jour, de soir, de fêtes (événements, mariage...)

### 5. Lunettes

Style de lunette adapté à sa morphologie...

### 6. Colorimétrie

Couleur adaptée pour mettre en lumière le visage: teint, cheveux, yeux...  
Notions de symbolique et de psychologie associées aux couleurs

### 7. Attitudes et postures

Eléments de base de la communication non verbale  
Codes vestimentaires de la culture d'entreprise, variables suivant le métier, le secteur...  
Erreurs d'appréciation, les préjugés à éviter...  
Adaptation des gestes, postures et attitudes en fonction de la situation, du contexte, du client...