

**Objectifs**

Comprendre les enjeux de l'apparence dans l'environnement professionnel  
Gérer la différence entre image donnée et image perçue  
L'image, le paraître et l'être. Capital image et authenticité  
Manager son image, exprimer son potentiel

**Comprendre les enjeux de l'apparence**

**Exercices de présentation**

**L'importance de valoriser son image**

- Satisfaire ses besoins : Rappel sur la Pyramide de Maslow
- Intégrer la notion de " repères visuels immédiats "
- Comprendre l'intérêt d'harmoniser le fond et la forme de son image au-delà des clichés véhiculés par l'apparence

**Intégrer les enjeux de l'apparence dans la vie professionnelle**

- Positionner l'image de soi : à la jonction de son intérêt et celui de l'entreprise
- Savoir faire et savoir être en entreprise

**Comprendre et accepter l'importance des codes**

- Panorama des codes selon le contexte professionnel
- Comprendre l'emprise des codes : codes/interprétation/morale et jugements de ses collaborateurs et de ses dirigeants

- L'importance du langage vestimentaire

- Appartenir ou se distinguer ?
- La mode et le corps social

**Prendre conscience de son image réelle et véhiculée**

**Cas pratique : Perception de son image et de son reflet**

Les participants remplissent une feuille sur laquelle ils expriment la perception qu'ils ont de leur image, de l'image qu'ils souhaiteraient avoir et de l'image véhiculée

**Cas pratique : Evaluer ses vecteurs d'image**

- morphologiques
- physiologiques
- psychologiques
- relationnels
- interactionnels
- sociologiques...

**Cas pratique : Définir ses limites comportementales**

La mise en situation imposée par l'improvisation permettra de déceler les atouts et blocages comportementaux de chacun

### **Comment analyser ses attitudes**

- Quelle relation entretient-on avec son image :

- Possesseur : image authentique
- Possédé : désir de fusion

- Connaître les blocages qui freinent nos réelles capacités professionnelles
- Déterminer quelles sont les limites de notre potentiel de communication
- Identifier ses limites lorsque nous devenons le centre d'intérêt
- Quels sont les atouts comportementaux qui nous permettent d'évoluer
- Prendre conscience du rôle que nous jouons à travers votre image : authenticité et comédie

## **Maîtriser son image**

### **Explorer les ressources de son image**

- Prendre conscience de sa communication non verbale

### **Maîtriser le regard de l'autre**

- Décoder les éléments générateurs des premières impressions
- Prendre conscience de l'image véhiculée
- Analyser le décalage entre l'image donnée et l'image perçue
- Pourquoi a-t-on peur des autres et peur de soi, de son image : comprendre et gérer nos émotions face au regard des autres

### **Comment développer l'expression, la performance et la confiance en soi**

- Prendre la parole en public
- Comment libère-t-on son geste et sa parole
- Comment gérer son patrimoine émotionnel

## **Valoriser son image**

### **Comment développer son capital image**

- Tirer parti de son image et l'enrichir
- Etre à l'aise dans tous les milieux professionnels
- Communiquer avec aisance dans toutes les situations - Développer ses capacités d'anticipation pour valoriser ses réactions
- Savoir influencer
- Conjuguez son image à ce que l'on est
- Donner de la pertinence à son image au sein de son contexte culturel et social

### **Comment optimiser la communication de son image**

- Que dites-vous et que "dit" votre image ?
- Apports de l'imagerie mentale
- Le problème de la représentation de soi : comment montrer sur son image que l'on est sincère, crédible, compétent, leader, dynamique...
- Comment adopter la communication d'un leader : l'élégance d'un décideur, les "statuts - symboles", les différents langages physiques
- Que devient son image face aux Médias

### **Méthodes pour mettre " look " vestimentaire, démarche, attitude, gestuelle, au service de son charisme**

Comment construire sa garde-robe professionnelle : intégrer les "Dress-code" et adopter les codes gagnants

## **Malherbe et Consultants**

Pour toutes informations, rendez-vous et bilan rapide appelez l'équipe au 06 09 77 55 06  
courriel : [jjmalherbe@beauparleur.com](mailto:jjmalherbe@beauparleur.com) site web : [www.beauparleur.com](http://www.beauparleur.com)