

# VALORISATION DE L'IMAGE PROFESSIONNELLE

*Formation pour Femmes Chefs d'Entreprise*

**DURÉE TOTALE : 14 HEURES (2 JOURS)**

## JOUR 1

BILAN D'IMAGE & COLORIMÉTRIE  
PROFESSIONNELLE

7 heures

## JOUR 2

MORPHOLOGIE & CONSTRUCTION  
DE SA GARDE-ROBE STRATÉGIQUE

7 heures



# Informations générales

Intitulé	Valorisation de l'image professionnelle
Public visé	Femmes chefs d'entreprise, entrepreneures, dirigeantes TPE/PME souhaitant optimiser leur image professionnelle comme levier stratégique de développement business
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aucun prérequis technique</li><li>• Motivation à travailler sur son image professionnelle</li><li>• Avoir un smartphone (pour photos)</li></ul>
Durée	<b>14 heures</b> (2 jours consécutifs) <ul style="list-style-type: none"><li>• Jour 1 : 7 heures (9h00-12h30 / 13h30-17h00)</li><li>• Jour 2 : 7 heures (9h00-12h30 / 13h30-17h00)</li></ul>
Format	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formation collective en présentiel</li><li>• Maximum 6 participantes pour garantir un accompagnement personnalisé de qualité</li><li>• Salle avec lumière naturelle (indispensable pour test colorimétrique)</li></ul>
Modalités	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formation intensive sur 2 jours</li><li>• Approche ultra-personnalisée avec tests individuels et création d'outils sur-mesure</li></ul>
Prix	<b>1 400 € HT (TVA non applicable)</b>
Financement	Pour les chefs d'entreprise inscrits au Répertoire des Métiers, leurs conjoints collaborateurs ou associés. <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Formation éligible au financement OPCO</b></li><li>• <b>Financement personnel</b></li></ul>
Méthodes	<ul style="list-style-type: none"><li>• COLOR PRECISION® - Analyse colorimétrique en 3 dimensions (Température / Clarté / Saturation)</li><li>• Fiabilité 100%</li></ul>
Intervenante	<b>Souhaïla DEBABI</b> – Experte en Image Professionnelle et Développement de Carrière, Spécialiste en accompagnement des femmes entrepreneures

Lieu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formation en présentiel à Bordeaux</li><li>• Salle adaptée avec lumière naturelle</li><li>• Localisation exacte communiquée 2 semaines avant la date de démarrage</li></ul>
Organisme	Human & Sens - Organisme certifié Qualiopi - N° de déclaration d'activité : 75331405433
Accessibilité	Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Référent handicap : Souhaïla DEBABI - 06.60.28.46.32 Nous étudions ensemble les adaptations possibles

# Objectifs pédagogiques

À l'issue de ce cette formation de 14 heures, la chef d'entreprise sera capable de :

## ► Analyser et valoriser son image professionnelle comme levier business

- Identifier les 3 dimensions de l'image professionnelle (apparence 55%, communication 38%, comportement 7%)
- Réaliser un auto-diagnostic approfondi de son image actuelle et identifier l'écart avec son positionnement entrepreneurial
- Comprendre l'impact stratégique de l'image sur le développement business (crédibilité, leadership, opportunités)
- Définir son positionnement image et ses archétypes de dirigeante (Experte, Visionnaire, Leader, etc.)
- Harmoniser sa marque personnelle avec l'image de son entreprise (roue de cohérence)

## ► Maîtriser sa colorimétrie personnelle avec la méthode COLOR PRECISION®

- Identifier son profil colorimétrique unique en 3 dimensions (Température/Clarté/Saturation)
- Utiliser efficacement son nuancier personnel COLOR PRECISION® (30 couleurs) dans tous ses contextes
- Constituer ses palettes stratégiques par contexte professionnel (réunions, networking, médias, levée de fonds)
- Adapter sa palette à son secteur d'activité et à son positionnement entrepreneurial
- Analyser et mettre à jour ses photos professionnelles actuelles (LinkedIn, site web, supports)
- Planifier un shooting photo professionnel avec les bonnes couleurs
- Maîtriser la psychologie des couleurs en contexte business

## ► Identifier et valoriser sa morphologie pour une image professionnelle impactante

- Déterminer sa morphologie de visage (7 formes) et de silhouette (6 types) avec précision
- Sélectionner les coupes, volumes et matières adaptés à sa morphologie pour un impact maximal
- Maîtriser une routine maquillage professionnel 10 minutes adaptée à son profil
- Adapter ses conseils coiffure à sa morphologie et son secteur d'activité

## ► Définir son style signature de dirigeante

- Identifier son style parmi les 8 styles professionnels
- Créer son style signature équilibré : codes entreprise (60%) + personnalité (40%)
- Équilibrer crédibilité professionnelle et authenticité personnelle
- Adapter son style à son secteur d'activité et à ses interlocuteurs

➤ **Construire sa garde-robe capsule stratégique de dirigeante**

- Identifier les 20 pièces essentielles de la garde-robe de la chef d'entreprise
- Créer 15 lookbooks adaptés à tous ses contextes professionnels (réunions, networking, conférences, clients, médias)
- Maîtriser les règles d'accessoirisation stratégique (bijoux, sacs, chaussures, ceintures)
- Appliquer la règle des 3 niveaux d'investissement vestimentaire intelligent
- Établir sa shopping list personnalisée et priorisée avec budget optimisé

➤ **Mettre en œuvre son plan d'action stratégique**

- Créer son plan d'action détaillé sur 30 jours avec jalons précis
- Planifier ses rendez-vous stratégiques (coiffeur, retouches, shopping, photo)
- Définir sa vision image à 6 mois en cohérence avec son développement business
- S'engager personnellement dans la transformation de son image professionnelle
- Appliquer immédiatement les apprentissages dans son quotidien entrepreneurial

# JOUR 1 – BILAN D'IMAGE & COLORIMÉTRIE PROFESSIONNELLE

DURÉE : 7 HEURES (9H00-12H30 / 13H30-17H00)

## MATIN (9H00-12H30)

### *Module 1 : Bilan d'Image & Personal Branding (9h00-10h45)*

- Accueil et présentation du programme
- Les 3 dimensions de l'image professionnelle : apparence, communication, comportement
- Exercice individuel : auto-diagnostic approfondi de son image actuelle (écart image perçue / image souhaitée / image stratégique)
- L'image comme outil stratégique de développement business
- Impact de l'image sur : crédibilité, leadership, levée de fonds, développement commercial, recrutement
- Définir son positionnement image et ses archétypes de dirigeante (Experte, Visionnaire, Leader, Innovatrice, etc.)
- La roue de cohérence : harmoniser image personnelle et image de marque entreprise
- Introduction aux 8 styles professionnels adaptés au monde entrepreneurial

### *Module 2 : Colorimétrie Professionnelle (11h00-12h30)*

- Introduction à la méthode COLOR PRECISION® : analyse scientifique en 3 dimensions
  - Température (Chaude / Froide) : sous-tons de la peau
  - Clarté (Claire / Sombre) : luminosité du teint
  - Saturation (Lumineuse / Mate) : intensité qui convient
- Test colorimétrique individuel personnalisé pour chaque dirigeante (5-7 min/personne)
- Identification de son profil colorimétrique unique
- Remise du nuancier personnel COLOR PRECISION® plastifié (30 couleurs)
- Constitution de sa palette de base : 3 neutres + 2 couleurs signature
- Psychologie des couleurs en contexte professionnel (pouvoir, confiance, créativité, accessibilité)

## APRÈS-MIDI (13H30-17H00)

### *Module 2 (Suite) : Applications Stratégiques des Couleurs (13h30-15h00)*

- Adapter sa palette COLOR PRECISION® à son secteur d'activité
- Constituer ses palettes stratégiques par contexte professionnel :
  - Réunions formelles : couleurs d'autorité et de crédibilité
  - Networking et événements : couleurs d'accessibilité et de confiance
  - Médias et conférences : couleurs impactantes à l'écran
  - Levée de fonds et banques : couleurs de sérieux et de fiabilité
  - Créativité et innovation : couleurs audacieuses et différenciantes
- Atelier : analyse de ses photos professionnelles actuelles
  - LinkedIn : cohérence image de profil et bannière
  - Site web : harmonisation avec l'identité visuelle entreprise
  - Supports commerciaux : cohérence communication visuelle
- Planifier son shooting photo professionnel avec les bonnes couleurs
- Cahier des charges couleurs pour son photographe

### *Module 3 (Partie 1) : Morphologie Visage & Mise en Beauté (15h15-17h00)*

- Analyse morphologique du visage (7 formes : ovale, rond, carré, rectangle, triangle, triangle inversé, losange)
- Identification de sa forme de visage avec diagnostic personnalisé
- Conseils coiffure stratégiques adaptés à sa morphologie et son secteur
- Mise en beauté professionnelle : routine 10 minutes pour la dirigeante
- Couleurs de maquillage selon son profil COLOR PRECISION®
- Maquillage adapté aux différents contextes : bureau, réunions, médias, événements
- Synthèse Jour 1 : récapitulatif de son profil complet
- Préparation Jour 2 : photos de sa garde-robe actuelle à apporter

## JOUR 2 – MORPHOLOGIE & CONSTRUCTION DE SA GARDE-ROBE STRATÉGIQUE

DURÉE : 7 HEURES (9H00-12H30 / 13H30-17H00)

### MATIN (9H00-12H30)

#### Module 3 (Suite) : Morphologie & Style Signature (9h00-12h30)

- Rappel et approfondissement Jour 1 : synthèse des acquis
- Analyse morphologie corporelle (6 silhouettes principales : Triangle A, Triangle inversé V, Sablier X, Rectangle H, Ovale O, Huit 8)
- Atelier : identifier sa morphologie avec précision (mesures et proportions)
- Analyse de ses photos de garde-robe actuelle : diagnostic pièces valorisantes vs pièces à éviter
- Coupes, matières et volumes selon sa morphologie pour un impact maximal
  - Hauts et chemises : décolletés, manches, longueurs
  - Vestes et blazers : coupes, épaulettes, cintrage
  - Pantalons et jupes : tailles hautes/basses, coupes droites/évasées
  - Robes : lignes empire, trapèze, fourreau, cache-cœur
- Les 8 styles vestimentaires professionnels pour dirigeantes : Classique, Business, Casual chic, Créatif, Minimaliste, Féminin, Moderne, Éclectique
- Définir son style signature stratégique : codes entreprise (60%) + personnalité (40%)
- Adapter son style à son secteur d'activité (tech, finance, créatif, service, retail...)
- Les 20 pièces essentielles de la garde-robe de la chef d'entreprise
- Différence garde-robe dirigeante vs salariée : investissement, qualité, polyvalence

### APRÈS-MIDI (13H30-17H00)

#### Module 4 : Garde-Robe Stratégique de la Dirigeante (13h30-15h00)

- La garde-robe capsule de la dirigeante (20 pièces clés)
- Principe du mix & match : 20 pièces = 100+ tenues possibles
- S'habiller stratégiquement pour différents contextes professionnels :
  - Réunions formelles et conseils d'administration
  - Networking et événements professionnels
  - Conférences et prises de parole publiques
  - Rendez-vous clients et prospects
  - Médias (TV, radio, podcast, vidéos)
  - Quotidien bureau et management équipe
- Atelier pratique : créer ses 15 lookbooks personnalisés
  - 5 tenues RÉUNIONS / FORMELLES
  - 5 tenues NETWORKING / ÉVÉNEMENTS
  - 3 tenues MÉDIAS / CONFÉRENCES
  - 2 tenues CASUAL PROFESSIONNEL
- Accessoires stratégiques de la dirigeante
  - Règle des bijoux : 2+1 (2 haut + 1 bas maximum)
  - Les métaux selon son profil COLOR PRECISION® (or ou argent)
  - Sacs : business structuré, casual chic, soirée
  - Chaussures : les 5 paires essentielles de la dirigeante
  - Ceintures et foulards : touches signature

- Budget et investissement vestimentaire intelligent
  - Règle des 3 niveaux : 50% basiques qualité + 30% renouvellement + 20% tendances
  - ROI vestimentaire : investir dans les pièces stratégiques
  - Enseignes et créateurs selon budget et secteur
- Atelier : créer sa shopping list personnalisée et priorisée
  - Identification des 5 achats prioritaires avec couleurs (nuancier) et budget
  - Planification achats sur 3 mois

#### *Module 5 : Plan d'Action Personnel & Clôture (15h15-17h00)*

- Synthèse individuelle personnalisée complète
  - Mon profil COLOR PRECISION® complet (Température/Clarté/Saturation)
  - Ma morphologie (visage + silhouette)
  - Mon style signature dirigeante
  - Mes palettes stratégiques par contexte
  - Mes 20 pièces essentielles + 15 lookbooks
  - Mes 5 achats prioritaires avec budget
- Création de son plan d'action 30 jours détaillé et opérationnel
  - Semaine 1 : Audit complet garde-robe avec le nuancier + tri
  - Semaine 2 : Rendez-vous coiffeur + esthéticienne + retouches vêtements
  - Semaine 3 : Shopping prioritaire (3 premières pièces) + photos garde-robe
  - Semaine 4 : Création 15 lookbooks + shooting photo professionnel
- Planning rendez-vous stratégiques
  - Coiffeur : nouvelle coupe ou couleur si besoin
  - Retouches couturière : ajustements vêtements actuels
  - Shopping accompagné : dates et boutiques ciblées
  - Shooting photo : brief photographe avec palette couleurs
- Remise du Carnet de Style Individuel complet personnalisé
- Engagement personnel : signature de mon contrat image
- Vision à 6 mois : où je veux être avec mon image professionnelle
- Remise de tous les livrables personnalisés
- Questions-réponses approfondies
- Clôture, attestation de formation et certificat de réalisation
- Photo de groupe (optionnel)

# Livrables

Chaque chef d'entreprise repart avec un kit complet de 9 outils professionnels personnalisés :

## NUANCIER PERSONNEL COLOR PRECISION® PLASTIFIÉ

► Format marque page à garder dans son portefeuille couleurs scientifiquement sélectionnées selon son profil unique (Température/Clarté/Saturation). Utilisable à vie pour tous ses achats professionnels et shooting photos.

## CARNET DE STYLE INDIVIDUEL COMPLET

► Document ultra-personnalisé créé pendant la formation : diagnostic complet, colorimétrie, morphologie, style signature, 15 lookbooks, shopping list, plan d'action 30 jours, vision 6 mois. Format premium.

## FICHE SYNTHÈSE DIRIGEANTE

► Récapitulatif visuel de son profil entrepreneurial complet : colorimétrie, morphologie, style, palettes stratégiques par contexte, 5 achats prioritaires, budget.

## PALETTES STRATÉGIQUES PAR CONTEXTE

► Palettes couleurs personnalisées pour chaque contexte professionnel : réunions, networking, médias, levée de fonds, conférences. Adaptées à son secteur d'activité.

## GUIDE MISE EN BEAUTÉ DIRIGEANTE 10 MINUTES

► Routine professionnelle minute par minute adaptée à son profil COLOR PRECISION®. Couleurs de maquillage personnalisées. Adaptations selon contextes (bureau, médias, événements).

## BRIEF SHOOTING PHOTO PROFESSIONNEL

► Cahier des charges complet pour son photographe : palettes couleurs, tenues recommandées, poses, contextes. Template emails LinkedIn, site web, supports.

## SHOPPING LIST DIRIGEANTE DÉTAILLÉE

► Liste des 20 pièces essentielles avec cases à cocher. 15 lookbooks détaillés par contexte. Budget investissement intelligent avec règle des 3 niveaux. Adresses boutiques sélectionnées.

## PLAN D'ACTION 30 JOURS OPÉRATIONNEL

► Planning détaillé semaine par semaine avec jalons précis. Planning RDV (coiffeur, retouches, shopping, photo). Vision 6 mois. Contrat d'engagement personnel à signer.

## BONUS POST-FORMATION

- Suivi par email (questions post-formation)
- Bon pour 1 séance de suivi individuel 1h à 3 mois

*VALEUR AJOUTÉE : Tous ces outils sont ultra-personnalisés, professionnels et immédiatement applicables*

*Attestation de formation nominative et certificat de réalisation conformes*

# Méthodes pédagogiques

## FORMAT INTENSIF ET ULTRA-PRATIQUE

- 30% théorie / 70% pratique sur 2 jours
- Formation immersive avec temps d'appropriation et de création
- Approche individualisée avec tests personnalisés et outils sur-mesure
- Maximum 6 participantes pour garantir un accompagnement de qualité premium
- Groupe de pairs entrepreneuriales favorisant les échanges et le networking

## APPROCHES PÉDAGOGIQUES

- Pédagogie active : les dirigeantes sont actrices de leur apprentissage
- Apprentissage par l'expérience : tests colorimétriques, analyses morphologiques en direct
- Travail individuel approfondi et ateliers en binôme
- Études de cas entrepreneuriaux et mises en situation réelles
- Création d'outils stratégiques personnalisés (lookbooks, palettes, plan d'action)
- Analyse de photos professionnelles actuelles et projection future
- Personnalisation totale : chaque dirigeante repart avec SES outils professionnels

## OUTILS ET SUPPORTS

- Workbook participante premium à compléter pendant les 2 jours
- Tissus professionnels haut de gamme pour tests colorimétriques (drapage)
- Miroirs individuels pour exercices morphologie
- Planches illustrées professionnelles (morphologies, styles, tenues dirigeantes)
- Support visuel PowerPoint avec photos et exemples concrets entrepreneuriaux
- Templates et outils créés en direct (lookbooks, brief photo, plan action)

# Modalités d'évaluation

ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE	En début de Jour 1 : auto-diagnostic image approfondi + questionnaire objectifs entrepreneuriaux + vision à 6 mois
ÉVALUATION FORMATIVE CONTINUE	Tout au long des 2 jours : validation des exercices, tests et outils créés + feedback personnalisé individualisé
ÉVALUATION FINALE SOMMATIVE	En fin de Jour 2 : grille de compétences acquises + auto-évaluation des objectifs atteints + plan d'action validé
ÉVALUATION SATISFACTION	Questionnaire de satisfaction à chaud (fin Jour 2) + Questionnaire à froid à 3 mois (impact business)

En complément :

- Attestation de formation nominative conforme remise à chaque participante
- Certificat de réalisation pour financement OPCO
- Feuilles d'émargement signées (matin + après-midi, Jour 1 et Jour 2)
- Suivi post-formation à 3 mois (optionnel)

## Informations pratiques et inscription

Tarif individuel	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>1 400€ HT (TVA non applicable) par participante</b></li><li>• Formation intensive 2 jours (14 heures)</li></ul>
Financement OPCO	<p>Formation éligible pour chefs d'entreprise inscrits au Répertoire des Métiers, leurs conjoints collaborateurs ou associés.</p> <p><b>Nous vous accompagnons dans toutes vos démarches administratives (convention, attestations, émargements, certificat).</b></p>

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Entretien téléphonique préalable gratuit (30 min) pour valider vos objectifs
- Réception du devis détaillé et convention de formation
- Constitution du dossier de financement OPCO si besoin (accompagnement inclus)
- Signature de la convention et confirmation de votre place
- Réception du workbook et consignes préparatoires
- Démarrage de la formation

### DÉLAI D'ACCÈS

La formation peut être organisée dans un délai de 3 à 6 semaines après validation de l'inscription, selon les disponibilités et les contraintes de financement. Les sessions démarrent dès 2 participantes inscrites (maximum 10).

### DATES ET LIEU

- Formation en présentiel à Bordeaux
- Salle avec lumière naturelle (indispensable pour test colorimétrie)
- Localisation exacte communiquée 2 semaines avant
- Prochaines sessions : nous consulter

### ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Référent handicap : Souhaïla DEBABI - 06.60.28.46.32. Nous étudions ensemble les adaptations nécessaires pour garantir votre confort et votre réussite.