

# VALORISATION DE L'IMAGE PROFESSIONNELLE

*Formation pour Femmes Salariées*

DURÉE TOTALE : 7 HEURES (1 JOUR)

BILAN D'IMAGE & CONSTRUCTION DE SA GARDE-ROBE

7 heures



# Informations générales

Intitulé	Valorisation de l'image professionnelle
Public visé	Femmes salariées de tous secteurs souhaitant développer leur image professionnelle et gagner en confiance
Prérequis	Aucun prérequis nécessaire
Durée	<b>7 heures</b> (1 journée) (9h00-12h30 / 13h30-17h00)
Format	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formation en individuel ou collective en présentiel</li><li>• Maximum 6 participantes en collective pour garantir un accompagnement personnalisé</li></ul>
Modalités	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formation intensive condensée</li><li>• Approche ultra-personnalisée avec test colorimétrique individuel</li></ul>
Prix	<b>990 € HT</b> (TVA non applicable) par participante
Financement	<b>Formation éligible au financement OPCO</b>
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, des femmes
Lieu	À définir selon le besoin (Intra-entreprise ou Inter-entreprises) ou en individuel
Organisme	Human & Sens - Organisme certifié Qualiopi - N° de déclaration d'activité : 75331405433
Accessibilité	Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Réfèrent handicap : Souhaïla DEBABI - 06.60.28.46.32 Nous étudions ensemble les adaptations possibles

# Objectifs pédagogiques

À l'issue de ce cette formation de 7 heures, la participante sera capable de :

## ► Analyser et valoriser son image professionnelle

- Identifier les 3 dimensions de l'image professionnelle (apparence 55%, communication 38%, comportement 7%)
- Réaliser un auto-diagnostic approfondi de son image actuelle
- Comprendre l'impact de l'image sur sa crédibilité et son évolution de carrière

## ► 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)
- Constituer sa palette stratégique (3 neutres + 2 accents)
- Adapter ses couleurs aux différents contextes professionnels

## ► Identifier et valoriser sa morphologie

- Déterminer sa morphologie de visage (7 formes) et de silhouette (6 types)
- Sélectionner les coupes, volumes et matières adaptés à sa morphologie
- Maîtriser une routine maquillage express 5 minutes

## ► Définir son style signature professionnel

- Identifier son style parmi les 8 styles professionnels
- Créer son style signature (style dominant 60-70% + style secondaire 20-30% + touche personnelle 10%)
- Équilibrer codes professionnels et authenticité personnelle

## ► Construire sa garde-robe capsule efficace

- Identifier les 15 pièces essentielles de sa garde-robe professionnelle
- Créer 10 combinaisons de tenues adaptées à tous ses contextes (réunions, quotidien, casual)
- Maîtriser les règles d'accessoirisation professionnelle (règle du 2+1)
- Établir sa shopping list priorisée avec budget optimisé

## ► Mettre en œuvre son plan d'action personnel

- Créer son plan d'action détaillé sur 1 mois (4 semaines)
- Planifier ses achats prioritaires
- Appliquer immédiatement les apprentissages dans son quotidien professionnel

# BILAN D'IMAGE & CONSTRUCTION DE SA GARDE-ROBE

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

## MATIN (9H00-12H30)

### Module 1 : Bilan d'Image & Personal Branding (9h15-10h15)

- Accueil et présentation du programme
- Les 3 dimensions de l'image professionnelle : apparence, communication, comportement
- Exercice individuel : auto-diagnostic de son image actuelle (écart image perçue / image souhaitée)
- L'image comme levier d'évolution professionnelle
- Comprendre l'impact de l'image sur la crédibilité, la confiance en soi et les opportunités de carrière
- Introduction aux 8 styles professionnels

### Module 2 : Colorimétrie COLOR PRECISION® (10h30-12h00)

- Introduction à la méthode COLOR PRECISION® : analyse 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 participante
- Identification de son profil colorimétrique unique
- Remise du nuancier personnel COLOR PRECISION®
- Constitution de sa palette stratégique : 3 neutres + 2 accents (règle 70-20-10)
- Psychologie des couleurs en contexte professionnel (réunions, networking, quotidien)

### Module 3 (Partie 1) : Morphologie Visage & Mise en Beauté (12h00-12h30)

- Analyse morphologique du visage (7 formes : ovale, rond, carré, rectangle, triangle, triangle inversé, losange)
- Identification de sa forme de visage en binôme
- Conseils coiffure adaptés à sa morphologie
- Démonstration : routine maquillage express 5 minutes pour le quotidien professionnel
- Couleurs de maquillage selon son profil COLOR PRECISION®

## APRÈS-MIDI (13H30-17H00)

### Module 3 (Suite) : Morphologie Silhouette & Style Signature (13h30-15h00)

- Analyse morphologie corporelle (6 silhouettes : Triangle A, Triangle inversé V, Sablier X, Rectangle H, Ovale O, Huit 8)
- Atelier : identifier sa morphologie en binôme (mesures et proportions)
- Coupes, matières et volumes valorisants selon sa morphologie
- Les 8 styles vestimentaires professionnels (Classique, Business, Casual chic, Créatif, Minimaliste, Féminin, Moderne, Éclectique)
- Définir son style signature : style dominant (60-70%) + style secondaire (20-30%) + touche personnelle (10%)
- Équilibrer codes professionnels et authenticité

#### *Module 4 : Garde-Robe Capsule (15h15-16h30)*

- La garde-robe capsule de la femme salariée (15 pièces essentielles)
- S'habiller pour différents contextes : réunions formelles, quotidien bureau, casual
- Atelier pratique : créer 10 combinaisons de tenues
  - 3 tenues RÉUNIONS (formelles)
  - 4 tenues QUOTIDIEN (confortable-chic)
  - 3 tenues CASUAL (décontracté professionnel)
- Accessoires professionnelle : règle du 2+1, bijoux, sacs, chaussures
- Métaux selon son profil COLOR PRECISION® (or ou argent)
- Budget et investissement vestimentaire intelligent (règle 50-30-20)
- Atelier : créer sa shopping list personnalisée et priorisée (5 achats prioritaires)

#### *Module 5 : Plan d'Action Personnel (16h30-17h00)*

- Synthèse individuelle personnalisée
  - Mon profil COLOR PRECISION® complet
  - Ma morphologie (visage + silhouette)
  - Mon style signature
  - Mes 5 achats prioritaires
- Création de son plan d'action 1 mois détaillé
  - Semaine 1 : Audit garde-robe avec le nuancier
  - Semaine 2 : Shopping prioritaire (3 premières pièces)
  - Semaine 3 : Créer 10 tenues et photographier
  - Semaine 4 : Tester et ajuster
- Remise de tous les livrables personnalisés
- Questions & réponses
- Clôture et engagement personnel

# Livrables

Chaque participante repart avec un kit complet de 7 outils personnalisés :

## NUANCIER PERSONNEL COLOR PRECISION® PLASTIFIÉ

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

## FICHE SYNTHÈSE PERSONNELLE

► Récapitulatif visuel de son profil complet : colorimétrie, morphologie, style signature, 5 achats prioritaires, budget. Référence rapide permanente.

## GUIDE MAQUILLAGE EXPRESS 5 MINUTES

► Routine professionnelle minute par minute adaptée à son profil COLOR PRECISION®. Couleurs de maquillage personnalisées. Version ultra-rapide 3 minutes incluse.

## SHOPPING LIST PRIORISÉE DÉTAILLÉE

► Liste des 15 pièces essentielles avec cases à cocher. 10 combinaisons de tenues détaillées (3 réunions + 4 quotidien + 3 casual). 5 achats prioritaires avec couleurs et budget.

## PLAN D'ACTION 1 MOIS

► Planning détaillé semaine par semaine pour transformer son image en 4 semaines. Checklist complète. Engagement personnel à signer.

## GUIDE D'UTILISATION DU NUANCIER COLOR PRECISION®

► Comment utiliser son nuancier en boutique et en ligne. Règle 70-20-10 expliquée. Checklist avant chaque achat. Pourquoi la méthode est fiable à 100%.

## CARNET DE STYLE COMPLET

➤ Document de travail utilisé pendant la formation contenant toutes les sections complétées : diagnostic, colorimétrie, morphologie, style, garde-robe, tenues, shopping, plan d'action, notes.

*VALEUR AJOUTÉE : Tous ces outils sont personnalisés et immédiatement applicables*

# Méthodes pédagogiques

## FORMAT INTENSIF ET ULTRA-PRATIQUE

- 20% théorie / 80% pratique
- Formation condensée sur 1 journée sans temps mort
- Approche individualisée avec test colorimétrique personnel
- Maximum 8 participantes pour garantir un accompagnement personnalisé

## APPROCHES PÉDAGOGIQUES

- Pédagogie active : les participantes sont actrices de leur apprentissage
- Apprentissage par l'expérience : test colorimétrique en direct
- Travail individuel et en binôme pour favoriser les échanges
- Ateliers pratiques : création de tenues, shopping list, plan d'action
- Personnalisation totale : chaque participante repart avec SES outils

## OUTILS ET SUPPORTS

- Workbook personnalisé à compléter pendant la formation
- Tissus professionnels pour les tests colorimétriques (drapage)
- Planches illustrées (morphologies, styles, tenues)
- Support visuel PowerPoint avec photos et exemples concrets

# Modalités d'évaluation

ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE	En début de formation : auto-diagnostic image + questionnaire objectifs personnels
ÉVALUATION FORMATIVE	Tout au long de la journée : validation des exercices + feedback personnalisé
ÉVALUATION FINALE	En fin de formation : grille de compétences acquises + auto-évaluation des objectifs atteints

En complément :

- Questionnaire de satisfaction distribué en fin de formation
- Attestation de formation nominative remise à chaque participante
- Feuilles d'émargement signées (matin + après-midi)

# Informations pratiques et inscription

Tarif individuel	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>990 € HT (TVA non applicable)</b></li></ul>
En groupe	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Intra-entreprise : sur devis</b></li><li>• <b>Inter-entreprise : sur devis</b></li></ul>
Financement OPCO	Formation éligible <b>Nous gérons l'ensemble des démarches administratives (convention, attestations, émargements)</b>

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Contactez-nous pour définir vos besoins et dates souhaitées
- Réception du devis et convention de formation
- Validation et signature de la convention
- Si financement OPCO : Nous contacter pour faciliter la prise en charge
- Confirmation de la session et convocations envoyées

## DÉLAI D'ACCÈS

La formation peut être organisée dans un délai de 2 à 4 semaines après validation de l'inscription, selon les disponibilités de la formatrice et les contraintes de financement.

## LIEU DE FORMATION

- Intra-entreprise : dans vos locaux (salle adaptée requise) ou dans les locaux de Human&Sens
- Inter-entreprises : lieu communiqué 2 semaines avant (région Bordeaux)

## 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.