



Atelier « Image de soi et posture »

Cet atelier de 5 heures est conçu pour aider les participants à comprendre l'importance de l'image professionnelle, à déchiffrer leur propre non-verbal et à aligner leur image extérieure avec leur discours et leurs ambitions. À travers des exercices pratiques et analyses, les participants acquerront des techniques pour renforcer leur confiance dans le milieu professionnel.

Objectifs de l'Atelier

- Comprendre les codes de l'image professionnelle dans un contexte business.
- Décrypter son propre non-verbal et son impact dans les échanges professionnels.
- Aligner son image extérieure, son discours et son ambition pour une cohérence puissante.
- Renforcer la posture à travers le vêtement, le regard, la gestuelle et la voix.

Déroulé de l'Atelier

1. Introduction et Enjeux de l'Image Professionnelle (20 min)
2. Décryptage Approfondi de l'Image et du Non-Verbal (45 min)
3. Atelier d'Analyse des Tenues et Branding Personnel (50 min)
4. Aligner Son Image, Son Message et Ses Ambitions (40 min)
5. Techniques avancées de posture, voix et présence (40 min)
6. Jeux de Rôle et Coaching de Présence (40 min)
7. Séance de Retour sur l'Image (40 min)
8. Échanges Personnalisés et Questions-Réponses (40 min)
9. Conclusion, Engagements et Plan de Travail Individuel (15 min)

Résultats Attendus

- **Conscience affinée** de l'impact de l'image personnelle et de la communication non verbale.
- **Clés pour ajuster sa posture et son style** pour plus d'authenticité et de crédibilité.
- **Confiance renforcée** dans la manière de se présenter au travail au-delà des mots.

Métamorf'Osez-Vous
by Carol