



FUGA
Formation

INFORMATIONS

Public : Tout public

Nombre de participants :
12 maximum

Durée : 2 jours soit 14h

Prérequis : Aucun

**Modalité et méthodes
pédagogiques :**

- ✓ Participative
- ✓ Réflexion sur les expériences vécues

Qualité du formateur :
Formateur spécialisé
Coach en image personnelle



IMAGE DE SOI ET VALORISATION DE L'IMAGE PROFESSIONNELLE

Objectif de la formation

- ✓ Sensibiliser les usagers à la nécessité d'avoir une bonne hygiène
- ✓ Présenter et faire identifier les zones sensibles du corps où se développent les microbes
- ✓ Enseigner les gestes d'hygiène corporelle efficaces et simples à appliquer
- ✓ Comprendre et valoriser son image de soi

Programme de la formation

Comprendre l'image que l'on renvoi aux autres

- ✓ L'image de soi
- ✓ La répercussion de son image sur les autres
- ✓ Etre en accord avec son image et la valoriser

Savoir être

- ✓ Gestes et attitudes
- ✓ Les différentes postures et gestuelles

L'hygiène corporelle

- ✓ L'importance de l'hygiène dans le milieu professionnel
- ✓ Rappel des règles d'hygiènes corporelle
- ✓ L'hygiène vestimentaire
- ✓ Bien être par le soin
- ✓ Les zones sensibles du corps où se développent les microbes
- ✓ Les gestes d'hygiène corporelle à appliquer
- ✓ Connaître les différents matériels et produits pour l'hygiène du corps

Style vestimentaire

- ✓ L'importance des couleurs
- ✓ Quelles couleurs pour un entretien ?
- ✓ Test de colorimétrie rapide à chaque participants

Maîtriser les codes vestimentaires et esthétiques

- ✓ Explication des codes vestimentaires selon le métier et la fonction
- ✓ Morpho-silhouette, cas par cas pour expliquer comment se mettre en valeur lors d'un entretien, selon sa propre silhouette

Conseils Coiffure & Beauté

- ✓ Conseil individuel pour la coupe, couleur à adopter et comment se coiffer pour un entretien
- ✓ Conseil concernant la barbe pour les hommes et maquillage pour les femmes

DEVELOPPEMENT PERSONNEL