

CATALOGUE DE FORMATION



2012

Formations professionnelles à destination des entreprises

SOMMAIRE

La mission et la mission d'Image Attitude	Page 3
Les valeurs qui nous animent	Page 4
Image professionnelle et connaissance de soi	Page 5
- Valoriser son image professionnelle	
- Prise de parole en public ou en réunion	
- Coaching « Image Attitude »	
Communication interpersonnelle	Page 12
- Maîtriser la communication et gérer les conflits	
- Devenir manager-coach	
Développement personnel	Page 17
-Gestion du stress	

La mission d'Image Attitude

La mission d'Image Attitude est d'accompagner les groupes et les individus vers un plus grand épanouissement professionnel, notamment grâce à la valorisation de leur image professionnelle et de leur communication interpersonnelle.

Notre action de formation s'articule autour de 3 domaines d'expertise :

1. L'image professionnelle et la connaissance de soi.
2. La communication interpersonnelle.
3. Le développement personnel.

L'équipe Image Attitude



Vivienne Bligny et Anne-Laure Drouard-Chanel

Passionnées par l'image et la communication dite "relationnelle", Vivienne Bligny et Anne-Laure Drouard-Chanel accompagnent depuis 8 ans les personnes et les groupes vers un plus grand épanouissement personnel et professionnel.

Issue du monde de l'entreprise, **Vivienne Bligny** a travaillé plusieurs années comme responsable commerciale export, en contact avec les plus grands noms de la mode italienne. Diplômée en commerce international, son parcours l'a amenée à s'intéresser aux problématiques liées à l'image et à la communication. Elle est formatrice certifiée en image et communication, praticienne certifiée en coaching (PNL, écoute active, analyse systémique) et médiatrice.

Anne-Laure Drouard-Chanel a évolué plusieurs années dans le domaine des ressources humaines (formation et recrutement) et de la communication, notamment au sein du Groupe L'Oréal. Diplômée du CELSA (Ecole des Hautes Etudes en Sciences de l'Information et de la Communication – Paris IV Sorbonne), elle se passionne pour la communication interpersonnelle et le développement personnel. Elle est formatrice certifiée en image et communication, praticienne certifiée en coaching (PNL, écoute active) et thérapeute (techniques GTS Concept®).

Image Attitude Sarl

N° siret : 514 140 482 00019 RCS Lyon

3 chemin des Cytises Bât A4 69340 Francheville - tél : 04 27 11 46 19 - info@image-attitude.com

Authenticité

Permettre à chacun de développer une communication verbale et non-verbale authentique, basée sur le respect de soi et de l'autre.

Expertise

Etre « à la pointe » des sujets que nous abordons, grâce à nos formations et expériences, afin de transmettre aux personnes des connaissances et compétences comportementales et relationnelles pragmatiques, pertinentes et efficaces.

Respect de chaque personnalité

Une attitude d'écoute active permettant à chacun de s'exprimer librement, sans jugement.

Une attitude de conseil bienveillante cherchant avant tout à établir la relation afin de permettre la transmission de messages justes et pertinents.

Accompagner les salariés dans la valorisation de leur image professionnelle, dans le respect de la culture de leur métier et de leur entreprise, mais aussi dans le respect de leur propre identité personnelle.

Unité

Notre accompagnement vise à ce que chaque personne trouve une « unité » entre ce qu'il est et le message qu'il transmet à travers sa communication verbale et non-verbale.

Les formations à la communication interpersonnelle et au développement personnel ont pour objectif de faciliter les relations aux autres. En ce sens, elles permettent de créer une unité au sein des groupes, des équipes, permettant l'échange de points de vue et l'aboutissement de projets communs.

IMAGE PROFESSIONNELLE
ET
CONNAISSANCE DE SOI

Valoriser son image professionnelle



Objectifs de la formation

- Valoriser sa communication non-verbale.
- Identifier les éventuels décalages entre l'image donnée et l'image perçue.
- Retrouver une image juste et positive de soi.
- Adapter son style vestimentaire au poste et secteur d'activité.

Programme de la formation

1. Réussir sa 1ère impression et ouvrir le dialogue .

- L'importance de la 1ère impression dans la communication.
- Comment se construit-elle et comment la réussir ?
- Bilan d'image personnelle : quelle première impression je donne ?

2. Valoriser le langage du corps .

- Les cinq premiers contacts.
- Gestes et attitudes d'ouverture.
- Comment faire face aux émotions envahissantes.

3. Communiquer une image professionnelle positive .

- Le savoir-être en entreprise.
- Le style professionnel : mettre en valeur sa personnalité en respectant les codes de l'entreprise.
- Choisir ses vêtements en fonction de sa morphologie.
- Mettre en valeur sa zone de communication (visage) : conseils coiffure et optique.

Image Attitude Sarl

N° siret : 514 140 482 00019 RCS Lyon

3 chemin des Cytises Bât A4 69340 Francheville - tél : 04 27 11 46 19 - info@image-attitude.com

4. Découvrir le langage des couleurs :

- La symbolique des couleurs : ce que les couleurs communiquent.
- Les couleurs professionnelles.
- Test de colorimétrie personnalisé (remise d'un nuancier personnalisé).

Méthode pédagogique

Méthode pédagogique interactive mélangeant les apports théoriques et pratiques. L'implication des participants est active à travers les échanges, exercices et mises en situation (simulation audio et vidéo). Utilisation d'exercices issus du coaching (PNL, AT), de l'analyse systémique et des techniques GTS Concept®.

Modalités pratiques et tarifs

Lieu de la formation : Image Attitude (Francheville) ou sur site (sur demande).

Nombre de participants : 4 à 8 personnes.

Durée : 1 journée.

Tarifs professionnels : 650 € HT par personne.

Si vous souhaitez organiser une session de formation au sein de votre structure,
nous contacter pour un devis personnalisé : 04 27 11 46 19.

Prise de parole en public ou en réunion



Objectifs de la formation

- Valoriser sa communication verbale et non-verbale.
- Prendre conscience de son image professionnelle.
- Convaincre en mettant en valeur son discours.
- Lever les freins et gagner en confiance.

Programme de la formation

1. Valoriser sa communication visuelle .

- La communication non-verbale : un langage silencieux qui se fait entendre !
- Bilan d'image professionnelle : quelle image je communique ?
- Identifier les éventuels décalages entre l'image donnée et l'image perçue.
- Communiquer une image juste et positive de soi : identifier les qualités et points forts que je souhaite communiquer.
- Gestes et attitudes.

2. Communiquer une image professionnelle positive .

- Le style professionnel.
- La symbolique des couleurs.
- Les couleurs professionnelles.

3. Valoriser sa communication vocale .

- La voix, facteur de sympathie à ne pas mettre de côté !
- Etre entendu : les paramètres de la voix.

Image Attitude Sarl

N° siret : 514 140 482 00019 RCS Lyon

3 chemin des Cytises Bât A4 69340 Francheville - tél : 04 27 11 46 19 - info@image-attitude.com

- Etre écouté : devenir un émetteur efficace.
- Etre compris.
- La voix, reflet des émotions.

4. Lever les freins :

- Faire face aux émotions envahissantes.
- Mieux gérer son stress.

Méthode pédagogique

Méthode pédagogique interactive mélangeant les apports théoriques et pratiques. L'implication des participants est active à travers les échanges, exercices et mises en situation (simulation audio et vidéo). Utilisation d'exercices issus du coaching (PNL, AT), de l'analyse systémique et des techniques GTS Concept®.

Modalités pratiques et tarifs

Lieu de la formation : Image Attitude (Francheville) ou sur site (sur demande).

Nombre de participants : 4 à 6 personnes.

Durée : 1 journée.

Tarifs professionnels : 650 € HT par personne.

*Si vous souhaitez organiser une session de formation au sein de votre structure,
nous contacter pour un devis personnalisé : 04 27 11 46 19.*

Coaching « Image Attitude »



Objectifs de la formation

- Valoriser sa communication verbale et non-verbale.
- Identifier les éventuels décalages entre l'image donnée et l'image perçue.
- Retrouver une image juste et positive de soi.
- S'entraîner à la prise de parole (en entretien, réunion ou face à un public).

Programme de du coaching

1. « Etat des lieux » :

- Identification des attentes et objectifs de la personne.
- Identification de ses points forts et de ses points de progrès.
- Identification des freins à l'action.

2. Valoriser sa communication vocale et verbale :

- La voix, facteur de sympathie.
- Etre entendu : les paramètres de la voix.
- Etre écouté : devenir un émetteur efficace.
- Etre compris.
- La voix, reflet des émotions.
- Simulations audio enregistrées et analysées.

3. Valoriser sa communication visuelle :

- Réussir sa première impression visuelle.
- Communiquer une image professionnelle positive : expression du visage, gestes, postures, couleurs et style professionnel.
- Simulations vidéo enregistrées et analysées.

Image Attitude Sarl

N° siret : 514 140 482 00019 RCS Lyon

3 chemin des Cytises Bât A4 69340 Francheville - tél : 04 27 11 46 19 - info@image-attitude.com

4. Suivi à 1 mois et plus si nécessaire :

- Accompagnement individuel adapté afin de lever les éventuels freins et permette l'atteinte de l'objectif.

Méthode pédagogique

Méthode pédagogique interactive mélangeant les apports théoriques et pratiques. L'implication des participants est active à travers les échanges, exercices et mises en situation (simulation audio et vidéo). Utilisation d'exercices issus du coaching (PNL, AT), de l'analyse systémique, des techniques GTS Concept[®]. et de la méthode Vittoz.

Modalités pratiques et tarifs

Lieu de la formation : Image Attitude ou au sein des associations qui en font la demande.

Nombre de participant : 1 personne.

Durée : 1/2 journée.

Tarif: 560 € HT.

Pour les séances de suivi : 80 € par séance.

Si vous souhaitez organiser une session d'accompagnements individuels au sein de votre structure, nous contacter au 04 27 11 46 19.

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Image Attitude Sarl

N° siret : 514 140 482 00019 RCS Lyon

3 chemin des Cytises Bât A4 69340 Francheville - tél : 04 27 11 46 19 - info@image-attitude.com

Maîtriser la communication et gérer les conflits



Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes qui sous-tendent la communication interpersonnelle.
- Apprendre à s'exprimer clairement et de façon constructive.
- S'affirmer dans le respect des intérêts mutuels grâce à l'assertivité.
- Gérer les éventuels conflits.
- Comprendre et vivre avec ses émotions.

Programme de la formation

1. Tout est communication ! Faire le point sur ma façon de communiquer et d'entrer en relation .

- Le schéma de la communication.
- Les filtres et le feed-back.
- Les clés d'une communication réussie :
L'écoute active, la reformulation, les expressions positives.
- Définir son style de communication : mieux se connaître pour mieux communiquer.

2. S'affirmer dans le respect de l'autre .

- L'assertivité ou la communication dite « non-violente ».
- Mon positionnement face aux autres.
- Emettre ou recevoir une « critique » de manière constructive.
- Faire face aux émotions envahissantes.

Image Attitude Sarl

N° siret : 514 140 482 00019 RCS Lyon

3 chemin des Cytises Bât A4 69340 Francheville - tél : 04 27 11 46 19 - info@image-attitude.com

3. Le lâcher-prise , une clé essentielle pour l'équilibre relationnel :

- Définition du lâcher-prise.
- Apprendre à mieux se connaître pour mieux communiquer : les drivers.
- Trouver sa propre méthode pour lâcher-prise de nos croyances limitantes.

Méthode pédagogique

Méthode pédagogique interactive mélangeant les apports théoriques et pratiques. L'implication des participants est active à travers les échanges, exercices et mises en situation (simulation audio et vidéo). Utilisation d'exercices issus du coaching (PNL, AT), de l'analyse systémique et des techniques GTS Concept®.

Modalités pratiques et tarifs

Lieu de la formation : Image Attitude (Francheville) ou sur site (sur demande).

Nombre de participants : 4 à 8 personnes.

Durée : 1 journée.

Tarifs professionnels : 650 € HT par personne.

Si vous souhaitez organiser une session de formation au sein de votre structure,
nous contacter pour un devis personnalisé : 04 27 11 46 19.

Devenir manager-coach



Objectifs de la formation

- Faire le point sur son mode de management.
- Approfondir la communication relationnelle.
- Intégrer les outils du coaching à son mode de management.
- Développer son sens de l'écoute.

Programme de la formation

1. Le management : une affaire de style !

- Identifier son mode de management : points forts et points faibles.
- Identifier son style de communication.

2. Le management : tout est une question de relation.

- La communication relationnelle : le cadre de référence, les parasites, les filtres et le feedback.
- La communication non-verbale : un langage silencieux qui se fait entendre !
- Gérer les conflits grâce à l'assertivité, ou la communication dite « non-violente ».

3. Le management : accompagner le développement des personnes.

- Définition du coaching (PNL).
- La motivation et ses leviers.
- Accompagner l'atteinte d'objectifs.
- Les outils pour optimiser son management et accompagner le changement.

Image Attitude Sarl

N° siret : 514 140 482 00019 RCS Lyon

3 chemin des Cytises Bât A4 69340 Francheville - tél : 04 27 11 46 19 - info@image-attitude.com

4. Le management : être à l'écoute pour mieux répondre aux besoins de ses collaborateurs.

- Etre à l'écoute de soi pour être à l'écoute de l'autre.
- Les différentes attitudes d'écoute.
- Les outils et méthodes de l'écoute active.

Méthode pédagogique

Méthode pédagogique interactive mélangeant les apports théoriques et pratiques. L'implication des participants est active à travers les échanges, exercices et mises en situation (simulation audio et vidéo). Utilisation d'exercices issus du coaching (PNL, AT), de l'analyse systémique et des techniques GTS Concept®.

Modalités pratiques et tarifs

Lieu de la formation : Image Attitude (Francheville) ou sur site (sur demande).

Nombre de participants : 4 à 8 personnes.

Durée : 2 jours.

Tarifs professionnels : 1 290 € HT par personne.

Si vous souhaitez organiser une session de formation au sein de votre structure,
nous contacter pour un devis personnalisé : 04 27 11 46 19.

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Image Attitude Sarl

N° siret : 514 140 482 00019 RCS Lyon

3 chemin des Cytises Bât A4 69340 Francheville - tél : 04 27 11 46 19 - info@image-attitude.com

Gestion du stress.



Objectifs de la formation

- Découvrir les différentes formes et sources du stress et apprendre à faire baisser la pression.
- Être à l'écoute de son corps et de ses besoins.
- Apprendre à gérer son temps et ses priorités grâce à la "méthode des couleurs".
- Acquérir des méthodes et outils efficaces pour mieux vivre avec ses émotions envahissantes.

Programme de la formation

1. Les différentes formes et sources du stress :

- Les deux visages du stress : le bon et le mauvais stress.
- Comprendre les besoins fondamentaux de l'être humain.

2. Être à l'écoute de soi et de ses besoins :

- Identifier et contrôler les sources de son stress.
- Identifier et accepter ses besoins et ses limites.
- Accepter et vivre avec ses émotions.
- Faire face aux émotions envahissantes .
- Le contrôle des pensées et croyances irrationnelles ou limitantes.

3. Prendre soin de soi :

- Cultiver les pensées positives : la visualisation positive issue de la PNL.
- Le Mandala : l'art du lâcher-prise.

Image Attitude Sarl

N° siret : 514 140 482 00019 RCS Lyon

3 chemin des Cytises Bât A4 69340 Francheville - tél : 04 27 11 46 19 - info@image-attitude.com

4. La gestion du temps et des priorités .

- La « méthode des couleurs » : équilibrer ses activités pour être plus efficace dans l'instant présent.
- Identifier et planifier ses priorités.
- Planifier pour éviter les conditions stressantes avant qu'elles ne se présentent.

Méthode pédagogique

Méthode pédagogique interactive mélangeant les apports théoriques et pratiques. L'implication des participants est active à travers les échanges, exercices et mises en situation. Utilisation d'exercices issus du coaching (PNL), des techniques GTS Concept[®] et de la Méthode Vittoz.

Modalités pratiques et tarifs

Lieu de la formation : Image Attitude (Francheville) ou sur site (sur demande).

Nombre de participants : 4 à 6 personnes.

Durée : 1 jour.

Tarifs professionnels : 650 € HT par personne.

Si vous souhaitez organiser une session de formation au sein de votre structure,
nous contacter pour un devis personnalisé : 04 27 11 46 19.