

# Image de soi

## estime de soi

**Format**

Stage d'une journée

**Date**

Jeudi 30 mars 2017  
9h00-17h30

**Lieu**

Hôtel Ibis - CHATELAILLON

**Animatrice**

Danielle HUET

**Frais**

40 € (repas inclus)

**Date limite réponse**

Jeudi 23 mars 2017

## Objectif

Le langage silencieux de l'Image de Soi prend ses racines au plus profond de ce qui lie un individu à son histoire. L'objectif de cette formation est de vous faire découvrir vos croyances, celles à partir desquelles vous avez construit votre image.

Certaines de ces croyances sont encore d'actualité et ont une valeur bénéfique pour votre image. D'autres ont été valables en leur temps, mais sont aujourd'hui un frein à votre épanouissement.

## Programme

Repérer l'importance de l'image en tant que vecteur de communication (utiliser et maîtriser ses gestes et attitudes pour être plus à l'aise et plus percutant)

Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres

Capitaliser ses atouts pour développer confiance et assurance

Construire des relations coopératives et efficaces

Renforcer l'impact de sa présentation visuelle

Etre à l'aise face à un public en présentant une personnalité affirmée et confiante.