Apprendre à valoriser son image

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 25159968F — Mise à jour : 5 janvier 2026

Organisme responsable : **SUBTILEMENTVOUS**

Présentation de la formation

Objectifs

Apprendre à valoriser son image personnelle et professionnelle
Appréhender les composantes de l'image (psychologie, impacts, couleurs, style vestimentaires, accessoires...)
Acquérir et maîtriser des méthodes, techniques et outils indispensables pour la valorisation de son image personnelle et professionnelle.

Programme

Découvrir l'image de soi
Comprendre le rôle de l'apparence et l' impact de la 1ère impression
Prendre conscience du rôle fondamental de l'image dans la communication
Appréhender la notion d'image et ses codes
Découvrir les liens entre l'image, l'estime de soi et la confiance en soi
Réaliser son bilan d'image
Apprendre à faire de son image un atout maîtrisé
(découverte d'outils : couleurs, styles, posture...)
Savoir adapter son image dans les différents contextes

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Métiers associés

E1103 — Communication

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2161124S	Mixte	La Mézière	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #25159968F