



MOI, MON ESTIME ET MON LOOK

SAVOIR & ÊTRE CONSEILS



VERSION SEPTEMBRE 2023



EN SYNTHÈSE

Cette prestation permet d'apprendre à mieux se connaître, à gagner en estime de soi et à se mettre en valeur par sa tenue vestimentaire pour optimiser sa recherche d'emploi.

Durée : 3 jours (21 heures). 2 jours consécutifs et une dernière journée dans le mois.

Tarif : Sur demande.

(Offert pour les demandeurs d'emploi portés par les agences partenaires.)

Dates prochaine session : Sur demande.

Pour les demandeurs d'emploi, auprès de votre conseiller.ère.

Nombre de stagiaires par session : 6 personnes max

Public Concerné : Personne en recherche d'emploi. Créateur d'entreprise. Indépendant.

Demandeurs d'emploi des agences Pôle Emploi partenaires

Pré-requis : Maîtriser au minimum la langue française (niveau B1 classement CECRL)



EN DÉTAIL :

Objectifs pédagogiques :

- Prendre conscience de sa représentation corporelle
- Comprendre ce qu'est l'estime de soi et comment la développer
- Connaître les principes de l'habillement selon les morphologies
- Connaître les principes de la colorimétrie

Objectifs opérationnels :

A l'issue de cette formation les bénéficiaires sauront :

- Avoir conscience de l'image qu'ils/elles renvoient
- Développer leur estime de soi
- Dépasser les croyances limitantes sur eux-mêmes qui les empêchent d'avancer
- Choisir les vêtements (coupes et couleurs) qui les mettent en valeur
- Commencer à adapter leur vestiaire personnel
- Accroître leur confiance en soi



PROGRAMME

Jour 1 :

Prendre conscience de sa représentation corporelle et développer une meilleure estime de soi

Prendre conscience de l'image renvoyée par son apparence, comprendre ce qu'est l'estime de soi et comment commencer à la développer.

Ateliers en intelligence collective et Co-développement, en utilisant notamment d'outils de PNL et de sophrologie.

Jour 2 :

Ajuster son apparence extérieure à son image intérieure

Lever les croyances limitantes sur soi-même, comprendre quels types de vêtement correspondent à sa morphologie.

Ateliers en intelligence collective et Co-développement, en utilisant notamment d'outils de PNL et de sophrologie.

Jour 3 : Adapter son vestiaire à sa nouvelle représentation personnelle (Environ 2 semaines après le Jour 2).

Faire le point sur les évolutions en termes d'estime de soi, choix et achat de vêtements et accessoires et bilan de parcours.

Ateliers en intelligence collective et achats en boutique.





INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Délais de traitement d'une demande de prestation :

- Réactivité après premier contact : maximum 24h
- Prise en compte des besoins et validation d'un calendrier : maximum une semaine

Suivi de l'exécution

- Feuille de présence émargée sur place
- Attestation de présence en début des journées de formation et certificat de fin de formation envoyée à l'issue de l'action de formation
- Formulaire d'évaluation de la formation à chaud et à froid
- Mises en situation

Ressources pédagogiques

- Accueil des stagiaires dans un lieu adapté à la formation et convivial
- Ordinateurs portables
- Tablettes
- Conseils personnalisés pour chaque stagiaire en fonction de ses besoins
- Accompagnement individuel dans les mises en situation
- Document support projeté ou imprimé - Des sessions de formation en petit groupe

Accessibilité PSH

Savoir & Être Conseils accorde une grande importance à l'inclusion de tous les stagiaires quel que soit leur profil.

Si vous êtes en situation de handicap et que nos formations vous intéressent, contactez-nous.

Nous travaillons en partenariat avec une consultante handicap - Madame Ritter, consultante secteur Colmar de Cap Emploi 68-67 - et ensemble nous trouverons les solutions.

Notre partenaire « handicap » : www.capemploi68-67.com

Divers

Les repas sont à la charge des stagiaires.

Formation dispensée uniquement en présentiel

LES FORMATRICES



Sylvie RENOULET

Pendant les 10 premières années de sa vie professionnelle, Sylvie Renoulet a dirigé différents services en ministère à Paris.

Elle n'a eu de cesse de mettre plus de sens, d'humanité et de bienveillance dans son management dans un contexte qui en manquait cruellement.

Ces valeurs l'ont finalement conduite à opérer une reconversion professionnelle.

Elle devient coach, sophrologue et formatrice depuis 2007.

elle accompagne les particuliers, les dirigeants et les entreprises, notamment sur les thèmes de la prévention-gestion du stress chronique et du burn-out en milieu professionnel, et du management bienveillant.

Elle est également la fondatrice d'une école de formation au métier de sophrologue et de la relation d'aide en général.

Elle devient directrice générale de Savoir & Être Conseils en 2021

Formations: Master de droit public et de sciences politiques, Licence 3 de Psychologie, Master-coach individuel et d'équipe certifiée (École Française de Coaching Paris), diplôme de sophrologue, et certifiée en cohérence cardiaque. Formée à la formation pour adultes, à la PNL, à l'hypnose, à l'Analyse Transactionnelle et à la thérapie des émotions (formée par Christophe André).



Stéphanie RAVARD

Fondatrice de Savoir & Être Conseils en 2016, Stéphanie Ravard accompagne depuis des demandeurs d'emploi, des porteurs de projet et des indépendants notamment en partenariat avec Pôle Emploi et divers entreprises.

Ancienne responsable d'équipe, responsable ressource humaine, puis directrice d'un cabinet de recrutements, elle connaît parfaitement les attentes des recruteurs et comment les approcher.

Vidéaste professionnelle, maîtrisant l'image et la technique, elle permet à ses clients de faire une vraie différence.

Formations: Deug de langues, American High School Diploma, Vidéaste professionnelle formée notamment aux Etats-Unis, formée à la photographie professionnelle, Coach certifiée en 2017 et certifiée formatrice professionnelle en 2018.

LES FORMATRICES (SUITE)



Marie-Aude LEBER

Après une carrière dans le tertiaire, notamment comme directrice, Marie-Aude est aujourd'hui praticienne en Relation d'aide, aromaturge et formatrice.

Elle devient formatrice partenaire de Savoir & Être Conseils en 2022

Formations: Certifiée praticienne en relation d'aide, en aromathérapie, ainsi qu'en EFT clinique. Formatrice et coach professionnelle.



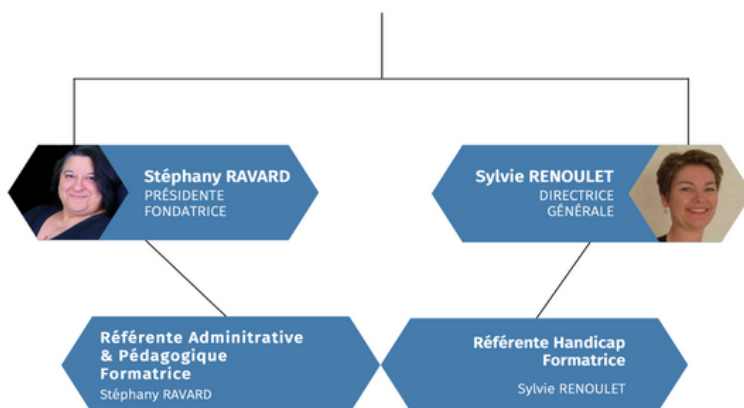
Frédérique HILLÉ-CACHERA

Manager de transition et spécialiste du tissu économique et de l'emploi d'Alsace. Coach consultante et formatrice.

Elle devient formatrice partenaire de Savoir & Être Conseils en 2022

Formations: Maîtrise en Sociologie des politiques publiques locales. Licence en Sociologie de la santé D.E.U.G Histoire - Sociologie.
Diplômée d'Hypnothérapeute en hypnose ericksonienne.
Coach & Maître-Praticienne en Programmation Neuro Linguistique.

SAVOIR & ÊTRE CONSEILS



SATISFACTION

SAVOIR & ÊTRE CONSEILS. C'EST À CE JOUR :

+ de 99 % Satisfaction des formations

+ de 70 % de Retour à l'Emploi pour les Demandeurs d'Emploi



CONTACTS



SAVOIR & ÊTRE
CONSEILS

WWW.SAVOIRETETRECONSEILS.FR

Sylvie RENOULET :

06 17 47 00 61

sylvie@savoiretetreconseils.fr

Stéphany RAVARD :

06 69 53 11 32

stephany@savoiretetreconseils.fr