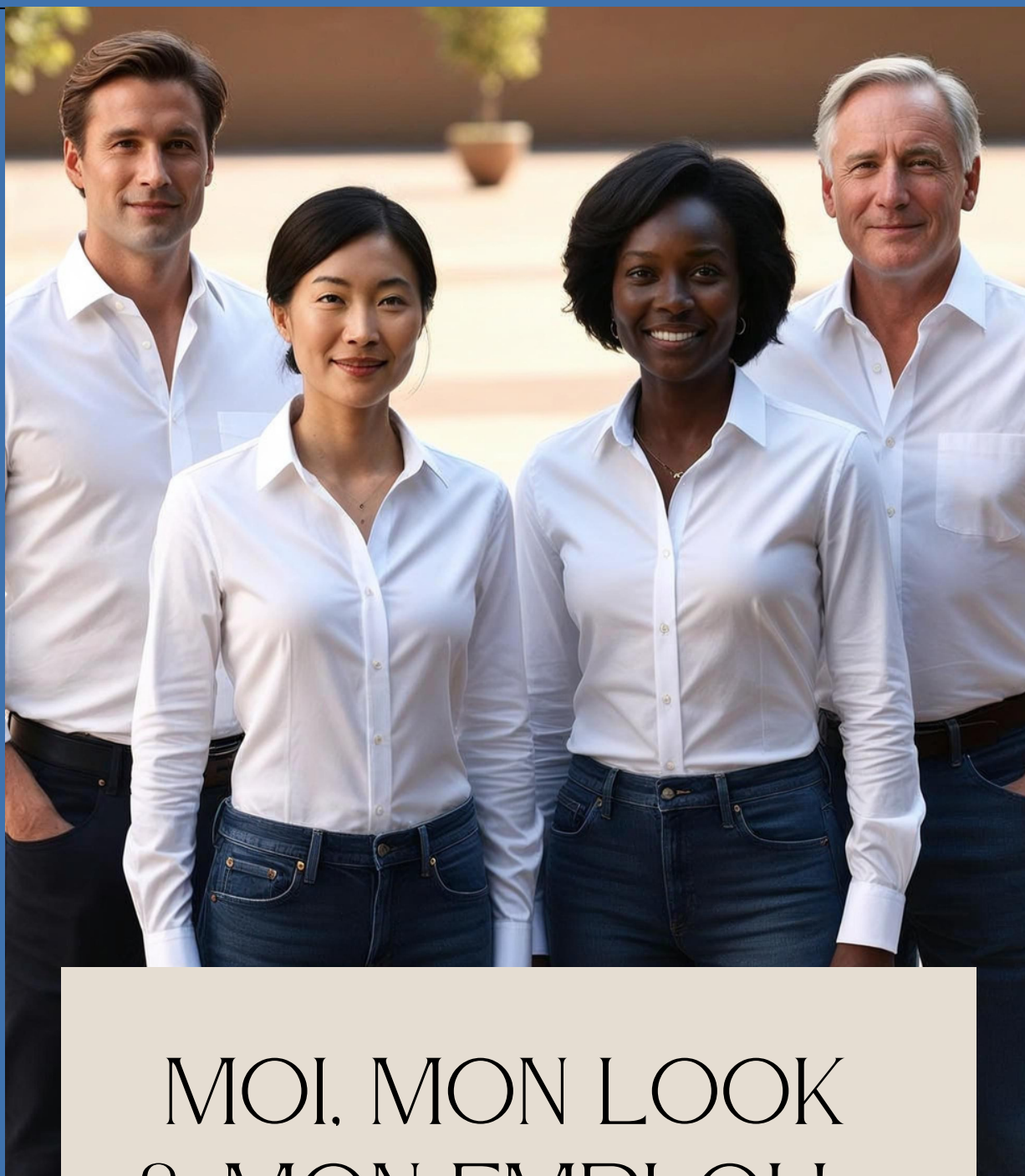




MOI, MON LOOK & MON EMPLOI !

SAVOIR & ÊTRE CONSEILS



VERSION SEPTEMBRE 2025



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 et d'intégrer la bonne posture lors d'une prise de parole en public.

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 France Travail partenaires

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



EN DÉTAIL :

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre ce qu'est l'estime de soi professionnelle et comment la développer
- Savoir comment donner une bonne image et une bonne première impression en entretien
- Identifier plus facilement les vêtements qui mettent en valeur
- Améliorer sa posture et prendre confiance lors d'une prise de parole en public

Objectifs opérationnels :

A l'issue de cette formation les bénéficiaires sauront :

- Avoir conscience de l'image qu'ils/elles renvoient
- Comment développer leur estime de soi professionnelle
- Choisir des vêtements qui les mettent en valeur
- Aborder les échanges formels avec plus de sérénité et d'efficacité



PROGRAMME

Jour 1 :

Les mécanismes de l'estime de soi professionnelle.

Identifier ses freins et ses atouts pour développer une image de soi positive dans un contexte professionnel.

Définition des axes concrets d'amélioration pour renforcer la confiance en soi.

Jour 2 :

Les principes à suivre pour donner une bonne première impression.

Créer une bonne présentation flash de soi

Apports sur les principes de la morphologie et la colorimétrie (si nécessaire)

Séance d'achat en magasin solidaire local (Pris en charge par le parcours)

Jour 3 :

Point sur les évolutions en termes d'estime de soi professionnelle

Adapter son langage non verbal à la situation de prise de parole en public

Simulations de prise de parole et analyses





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, Responsable 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 France Travail 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.



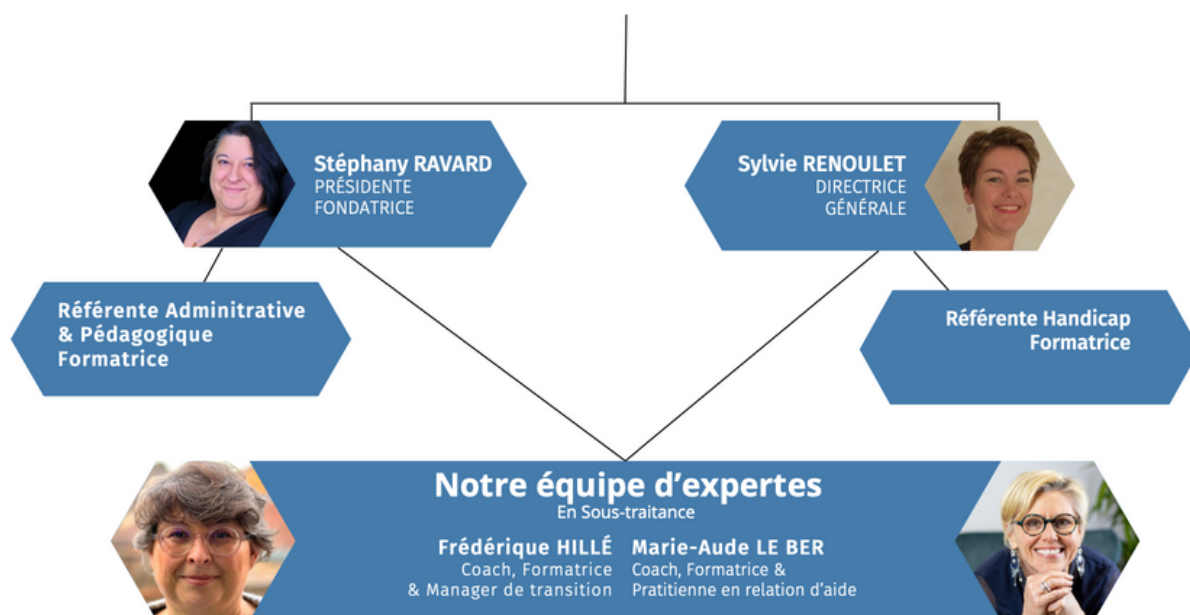
Frédérique HILLÉ-CACHERA

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 71 % 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