

Apprendre à valoriser son image

Non-certifiante

Formation continue.

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

Organisme responsable : SUBTILEMENTVOUS

Contenu

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
2161124	Présentiel	La Mézière	31/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #25159968F