



LUNDI 15 DECEMBRE 2025

www.obea.fr

Valoriser votre image en situation d'accueil

OBJECTIFS

- Valoriser son apparence physique en situation d'accueil
- Apprendre à habiller sa silhouette pour la mettre en valeur
- Identifier l'impact de son image sur son attitude et savoir mettre les deux en cohérence
- Développer une attitude plus assurée

PUBLIC

Personnels d'accueil, hôtesse, secrétaires

PROGRAMME

1- Les enjeux de l'apparence dans le monde professionnel

- Qu'est-ce que l'image ?
- L'importance de l'image et des premières impressions
- Pourquoi votre image parle de vous ?

2- Les composantes de la communication non verbale

- Les 4 types de postures et leurs significations
- Les types de gestes et les gestes parasites
- Le visage et les émotions
- La prosodie (intonations, accentuation, tons, débit, rythme, articulation...)

3- L'image professionnelle

- La cohérence de l'image
- Les caractéristiques de l'image que l'on véhicule
- La traduction des valeurs institutionnelles dans son image

4- L'impact de l'image sur l'attitude

- Les caractéristiques d'une attitude assertive
- Les 4 attitudes types en réaction à une situation délicate
- Les positions de vie

5- Confiance en soi et image de soi : les ingrédients clés

TOUTES LES SESSIONS