

PROGRAMME DE FORMATION

OSER SE MONTRER POUR MIEUX COMMUNIQUER

OBJECTIFS

- Identifier les freins personnels et émotionnels à se montrer en photo ou en vidéo
- Comprendre les mécanismes de perception de soi et les distorsions liées à l'image sur les réseaux
- Porter un regard plus bienveillant et professionnel sur sa propre image
- Connaître les bases techniques pour se filmer et se prendre en photo avec un smartphone
- Créer un contenu simple (vidéo ou photo) dans lequel le stagiaire se sent alignés et crédibles
- Structurer un message à destination de la clientèle, en lien avec son univers professionnel.

PUBLIC CONCERNE ET PRÉREQUIS

- Toutes personnes en charge de la communication dans les entreprises de la coiffure et de la beauté

PROGRAMME

JOUR 1

- Accueil et présentation des stagiaires et de la formatrice.
- Les blocages : qu'est-ce qui me bloque quand il s'agit de me montrer en vidéo ou photo ?
- Les injonctions et les distorsions de perception
- Exercices d'analyse de photos et images.
- Reprendre le pouvoir sur son image : qu'est-ce que je veux transmettre comme message et informations me concernant et concernant mon entreprise ?
- Exercice introspectif (Qu'est-ce que j'ai envie de partager ? À qui je m'adresse vraiment ? Quelles valeurs je porte dans mon métier ?
- Image = outil de connexion et non un objet de jugement.
- Les bases techniques pour se filmer : Angle flatteur / lumière naturelle / son clair - Position de la caméra - Préparer un fond simple et cohérent avec son univers - Astuces pour poser sa voix et structurer son discours
- Mise en application
- Analyse et débrief collectif
- Se mettre en valeur sans tricher : Trucs et astuces pour des photos pro avec le smartphone - Mise en situation à 2 ou 3 – Débrief individuel
- Mini coaching éditorial : "Je poste quoi demain ? - Éventuellement, créer le post directement dans Instagram ou Canva.
- Bilan de formation

MÉTHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

ORGANISME DE FORMATION : LE COMPTOIR BEAUTE

14 rue de Coulon 33130 Bègles / 05 56 72 30 60 / contact@le-comptoir-beaute.com

EURL au capital de 6000euros / Siret 488 832 528 00043 APE 8559A

N°activité : 72 33 08544 33 / 24/02/2026

- Travail théorique sur manuel remis au stagiaire
- Apprentissage de la technique entre apprenants.
- Matériel fourni pour la formation : tout le matériel nécessaire à la pratique de cette formation est fourni par le Comptoir Beauté Formation, sauf si vous avez reçu une liste de matériel dans votre dossier d'inscription indiquant ce que vous devez amener

MODALITÉS DE SUIVI ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Fiche de présence élargée
- Vérification des atteintes des objectifs à l'issue de la formation (test théorique et / ou pratique)
- Certificat de formation remis aux stagiaires après contrôle des connaissances

DELAIS D'ACCES

- L'organisme de formation Le Comptoir Beauté s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative à la demande d'inscription du client et se tient à votre disposition du lundi au vendredi de 9 h à 18 h au 05 56 72 30 60 ou en prenant un rdv téléphonique avec notre service "Renseignements et Inscriptions".
- Nous nous engageons à vous faire accéder à la formation, au plus tard un mois après votre demande (sauf période de fermeture de l'organisme de formation et sous réserve de places disponibles)
- Les inscriptions aux formations doivent intervenir au plus tard 24h avant la date de début de la session (hors week-end, jours fériés et fermeture annuelle)

DURÉE DE LA FORMATION

1 Jour : 8 heures

Horaire : 9h00 - 12h30/ 13h30 – 18h00

TARIF DE LA FORMATION

250 € nets par stagiaire