



Votre image vous ressemble-t-elle ?

- OBJECTIFS**
- Apprendre à mieux se connaître
 - Identifier sa propre image (interne)
 - Connaître l'image que vous projetez (externe)
 - Réfléchir et travailler sur la différence ou la concordance entre les deux images

- CONTENU**
- Découvrir qui l'on est sur trois axes : le style de vie, l'orientation de l'énergie et la prise de décision
 - Se positionner sur ces axes, comprendre les avantages et les inconvénients de ses tendances naturelles,
 - Comprendre l'image que nous projetons et pourquoi en fonction de sa personnalité
 - Comparer son apparence sociale ou personnelle à son image professionnelle

- MÉTHODES
PÉDAGOGIQUES**
- **Mnemostypes®** : découverte de soi et des types de personnalité, approche par tempérament. Inspiré de C.G Jung. Utilisation d'images permettant de mieux mémoriser les différents profils de la personnalité
 - **Mnemos®** : des images mentales qui permettent de décrire et de faire partager des bons comportements, des bonnes pratiques ou des bonnes manières de faire ou de savoir être
 - **Participatif** : les échanges et les discussions sont individuels et collectifs
 - Exercices filmés (retour de l'image)
 - Atelier de créativité et de projection (par rapport à son image et son tempérament)
 - Une documentation spécifique est proposée

- COMMENTAIRES**
- 2 jours de formation consécutifs (entraînement individuel et en sous groupe)
 - 1 jour lié au développement personnel + 1 jour consacré à des mises en situation concrète et notamment à des retours filmés de ses réactions