

JOY

Conseil lifestyle

CAT

DI

2025

IS

Catalogue de Formations

COMMUNICATION PUBLIQUE

CONSEIL EN IMAGE

IMAGE PERSONNELLE & PROFESSIONNELLE



JOY CONSEIL

Qui suis-je ?



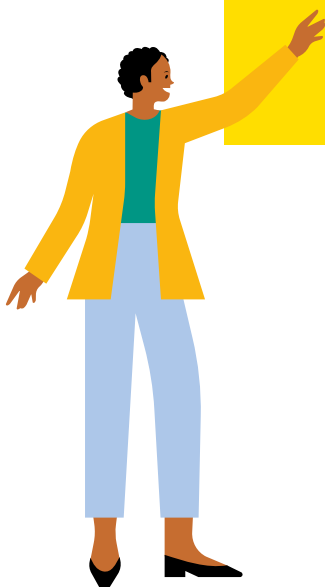
Amandine
Ferreira
JOY CONSEIL

A votre écoute

Forte de 15 ans d'expérience en **communication** publique et relations presse, formée au métier de **conseillère en image**, j'ai décidé de créer ma propre **agence de conseil** à la Roche-sur-Yon en Vendée.

Parce que pour **promouvoir ses idées** il est indispensable de maîtriser sa communication, parce que le **bien-être** en entreprise passe par une bonne **estime** de soi et de son **image**, je vous **accompagne** dans l'atteinte de vos **objectifs** dans les domaines de la **communication** et du **conseil en image**. Tout cela dans le **respect** de vos **valeurs** et de celles de votre **entreprise**.

Mon approche repose sur l'**écoute** et la **bienveillance**, nous construisons **ensemble** la formation qui vous ressemble.



SOMMAIRE DES FORMATIONS

COMMUNICATION

- Définir sa stratégie de communication 3



CONSEIL EN IMAGE

- Les techniques de conseil en image 4
- Module morpho-style 5
- Module colorimétrie 6

DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES INDIVIDUELLES

- Optimiser son image personnelle et professionnelle 7
- Réussir ses prises de parole en public 8



OBJECTIFS

- Définir une stratégie claire et bâtir un plan de communication adapté
- Piloter le suivi des actions, faciliter leur évaluation



CONTENU

- Comment bien préparer son plan de communication ?
- Bâtir son plan de communication
- Planifier et élaborer des plans d'action
- Le suivi et la communication des résultats



Les techniques de conseil en image

OBJECTIFS

Maîtriser les différentes techniques du conseil en image :

- Colorimétrie
- Morphologie visage et silhouette
- Style vestimentaire
- Accompagnement shopping
- Tri du dressing



CONTENU

- L'image et la communication
- Comment apporter du mieux-être et conseiller le client
- Colorimétrie : méthode des quatre saisons, test de drapping
- Morphologie visage : les formes de visages, coupes de cheveux, accessoires et maquillage adaptés
- Morpho-silhouette : Les formes de silhouettes, tenues et accessoires adaptés
- Les styles vestimentaires : étude des six styles, mener un test de style
- Tri du dressing : définir les basiques, méthodologie du tri
- Accompagnement shopping : Choix des boutiques et optimisation shopping



Module colorimétrie

OBJECTIFS

- Savoir conseiller un.e client.e sur le choix des couleurs de vêtements/tissus/laines/maquillage qui le/la mettent en valeur
- Maîtriser la méthode des 4 saisons
- Savoir réaliser un test de drapés



CONTENU

- Théorie de la couleur
- Cercle chromatique
- symbole des couleurs / effets physiologiques et psychologiques
- Méthodologie des 4 saisons
- Le test de drapés



Module morpho-style

OBJECTIFS

Pouvoir conseiller un.e client.e par rapport à sa morphologie :

- Choix des formes de vêtements qui mettent la silhouette en valeur
- Choix des matières
- Définir le style vestimentaire de le/la client.e
- L'accompagner dans son shopping



CONTENU

- Morpho-silhouette : les formes de silhouettes, tenues et accessoires adaptés
- Les styles vestimentaires : étude des six styles
- Mener un test de style
- Accompagnement shopping : savoir conseiller en toute bienveillance



Optimiser son image personnelle et professionnelle

OBJECTIFS

- Comprendre l'impact de son image d'un point de vue personnel et professionnel
- Maîtriser son image et optimiser son potentiel
- Trouver et affirmer son style
- Augmenter l'affirmation de soi et la confiance en soi à travers l'image
- Mieux communiquer



CONTENU

- La communication verbale et non verbale
- « Image de soi » d'un point de vue personnel et professionnel
- Leadership et charisme
- Mettre en valeur sa singularité
- Les différents socio-style
- Le conseil en image : colorimétrie, morpho-style



Réussir sa prise de parole en public

OBJECTIFS

- Maîtriser son trac et développer sa confiance en soi
- Soigner son expression orale et son élocution
- Développer sa capacité à convaincre
- Construire son discours pour présenter un projet ou une idée en public
- Activer des outils de gestion du stress



CONTENU

- Des outils de gestion du stress empruntés à la sophrologie
- Bienveillance envers soi-même : exercices empruntés au programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- Exercices d'élocution emprunté au théâtre
- Pitcher son projet



(IN)FORMEZ VOUS

FORMATION SUR-MESURE EN INTRA

Sur votre demande et à partir de vos objectifs, nous élaborons ensemble un programme de formation sur mesure pour votre entreprise / votre organisation.

EN PRÉSENTIEL OU EN DISTANCIEL

Toutes les formations proposées par Joy conseil peuvent être également dispensées en agence, ou en ligne pour toujours plus de flexibilité !

CONSTRUIRE VOTRE PROJET DE FORMATION

Contactez-moi :

Par mail : **joyconseil.lifestyle@gmail.com**

Par téléphone : **07 77 23 57 45**



www.joyconseil.com