

# Image et Estime de Soi

Formation dispensée par Beauty Life – LBDMI qui vise à rendre les salariés conscients de l'importance de l'hygiène et que l'apparence conditionne la manière dont on est perçu par son entourage.

## Objectifs

Un focus est fait sur l'actualisation de ses connaissances en matière d'hygiène de vie : alimentation, sommeil, toilette et activité physique. Une autre partie est centrée sur sa présentation et l'adaptation de sa tenue vestimentaire en fonction des circonstances.

Avec l'aide d'une socio-esthéticienne, les salariés bénéficieront de conseils en maquillage, coiffage, rasage, habillage... Ces éléments en mains, ils seront fins prêts à poser pour une photo professionnelle qu'ils pourront utiliser pour illustrer leurs cv !



## Prérequis

A1 à l'oral (comprendre des mots familiers et expressions courantes, produire des expressions et phrases simples).  
Pas de prérequis à l'écrit.

## Programme de formation

- Comprendre que l'apparence conditionne la manière dont on est perçu par son entourage : collègues, hiérarchie, clients et relations sociales ;
- Adapter sa présentation et ses tenues vestimentaires aux circonstances ;
- Mettre à jour ses connaissances en matière d'hygiène de vie : alimentation, toilette, sommeil, activité physique ;
- Photo professionnelle pour le CV.

## Modes d'évaluation

À l'issue de l'action de formation, l'employeur recevra, un bilan individuel et une attestation de réalisation, pour chaque stagiaire.

**Durée :** 14 heures, 2 jours

**Sessions prévues :** 3

**Dates 2025 :**

- session 1 : du 5 au 6 mai
- session 2 : du 7 au 8 juillet
- session 3 : du 8 au 9 septembre

**Horaires :** de 9h30 à 17h30

**Effectif :** de 5 à 12 stagiaires

**Organisme de formation :**

*BEAUTY LIFE - LBDMI*

**Lieu :** 58, Rue Regnault - 75013  
PARIS