

## Module 1 : L'image et l'estime de soi

### OBJECTIFS

Séduire, c'est d'abord se séduire soi-même, se plaire, se sentir en accord avec son image et développer l'estime de soi par la valorisation de son potentiel naturel, sensible, émotionnel gage d'authenticité.

### PUBLIC

Tout public, clientèle française et internationale. **Pas de niveau requis de connaissances préalables.**

### CONTENUS

Le Module 1 est organisé autour de 5 granules et de 5 ateliers thématiques

#### **Granule 1 : Mettre en valeur sa personnalité (1j)**

- L'apparence physique, le corps en mouvement, la posture et gestuelle
- La voix et l'élocution

#### **Granule 2 : Mieux se connaître pour mieux communiquer (1j)**

- Les soins du corps
- Le rapport à la mode
- Les signes d'appartenance et les comportements sociaux
- Les comportements intimes

#### **Granule 3 : Libérer sa sensibilité (1j)**

- Le développement des cinq sens

#### **Granule 4 : Se relaxer, faire face et se retrouver (1j)**

- Le bien-être dans sa tête et dans son corps
- La Z attitude
- Les techniques du bien-être : massages, méditation...

#### **Granule 5 : Vivre, partager et exploiter ses émotions (1j)**

- Le potentiel émotionnel comme atout
- L'écoute de soi et l'écoute de l'autre
- L'émotivité comme levier de sympathie et d'attractivité
- Le leadership de l'émotion

### ORGANISATION

- **5 jours de formation granularisée, séquences de formation à distance possible**
- **5 ateliers individualisés** : soigner son image, construire son enneagramme, art et plaisir de la table, gérer son stress et savoir parler de soi
- **5 capsules** : mouvements de mains, vie à deux, l'accord des mets et des vins, le dire non, les 10 mots qui nous définissent

### INTERVENANTS

Équipe de formateurs et coachs expérimentés, Intervention d'experts thématiques

### PUBLIC- FINANCEMENT

Financement individuel, Plan de développement des compétences, Aide Individuelle à la Formation

### VALIDATION

Certificat de compétences

### EVALUATION

Tout au long de la formation

Évaluation de la satisfaction de la formation en fin de formation **LIEUX**

### DE FORMATION

Paris, Verneuil sur Avre

### TARIFS

Un module de 5 jours : 2450€ - Tarif : 70€/h/stagiaire

→ Pour toute demande : 06.59.56.38.20 ou par courriel à : [seduc.school@gmail.com](mailto:seduc.school@gmail.com)