

## Effacité Professionnelle

### Le saviez-vous ?

"Nous sommes d'abord vu et le regard de l'autre nous inquiète autant qu'il nous fait exister" Boris Cyrulnick  
Tout serait simple si on communiquait tout seul. Mais la présence de l'autre qui regarde et écoute avec son univers propre, ses projections et ses interprétations introduit dans la communication une bonne dose d'incertitude. On n'est jamais sûr que les signaux aient la même signification pour tout le monde car aucun univers intérieur ne ressemble à un autre. L'image est la part de communication que nous maîtrisons le moins. Elle peut vous trahir facilement si l'on est pas conscient de son pouvoir.

### Public

Artisans  
Commerçants

### Dates

Lundi 30  
et mardi 31 mars  
2 journées  
de 9h15 à 17h30

### Lieu

OGA Atlantic  
57 Acti-Nord Beaupuy 3  
La Gîte  
Mouilleron-Le-Captif

### Conditions

Prix : 96 € TTC  
Déjeuners compris

### Animation

Daniëlle HUET  
Consultante "Relation à  
l'argent et image de soi"

# Comprendre son image pour une meilleure estime de soi

## Objectifs

- Mieux comprendre ce que dit votre image aux autres pour gagner de l'estime et de la confiance en soi.



## Programme

### ■ Image de Soi, estime de Soi et confiance en Soi

- Comprendre les clés de l'estime et de la confiance en soi. Trouver un axe de cohérence entre ce qui est ressenti et ce qui est vécu.
- Découvrir l'importance de la communication non verbale (visuel, vocal et gestuel).
- Découvrir les potentiels des zones cachées de son image à partir du jeu des miroir et différents exercices pratiques.
- Accepter ses limites, la peur du jugement et du regard de l'autre.

### ■ Valoriser son image extérieure

- Apprendre à valoriser son image par l'étude de la couleur selon Yohannes Ittens.
- Analyse et signification des différentes couleurs et leur impact dans la communication.
- Découvrir son style et les différents codes vestimentaires.

## Devenir plus créatif

... le corps calleux, la jonction temporo-pariétale bilatérale et le lobule pariétal inférieur droit. 55 jeunes adultes participent à cette recherche. La créativité est évaluée à l'aide d'un test appelé le S-A Creativity Test, adapté à la langue japonaise. De manière générale, les résultats montrent que l'intégrité des fibres de substance blanche sous-tend la créativité. La créativité se révèle être une fonction cognitive de haut niveau, très complexe, et faisant intervenir de nombreuses aires cérébrales.../...