



Programme: « Oser se montrer pour mieux communiquer »

Version 2: du 01/01/2026 au 01/01/2029

Public visé :

Professionnels

Pré requis :

aucuns pré requis

Objectif général

Vous avez du mal à vous montrer en photo ou en vidéo sur les réseaux sociaux ? Cette journée est conçue pour vous aider à apprivoiser votre image et à vous sentir plus à l'aise pour communiquer sur les réseaux. À travers des échanges bienveillants, des exercices simples et des mises en pratique, vous apprendrez à vous montrer avec authenticité, sans chercher la perfection. Une formation pour oser être vous, en toute simplicité.

Objectif(s) pédagogique(s)

- Savoirs**
- Identifier les freins personnels et émotionnels à se montrer en photo ou en vidéo
 - * Comprendre les mécanismes de perception de soi et les distorsions liées à l'image sur les réseaux
- Savoir-faire** :
- Porter un regard plus bienveillant et professionnel sur sa propre image
 - * Connaître les bases techniques pour se filmer et se prendre en photo avec un smartphone

Durant la formation le stagiaire apprendra à :

- Créer un contenu simple (vidéo ou photo) dans lequel le stagiaire se sent alignés et crédibles
- Structurer un message à destination de la clientèle, en lien avec son univers professionnel.

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Réaliser du contenu impactant
- Valoriser son image et son entreprise

Durée et modalité d'organisation :

- Date : MERCREDI 7 OCTOBRE 2026
- Horaires : 9h00 – 13h00/14h00 – 18h00
- Durée : 1 jour - soit 8h de formation
- Organisation : en présentiel, en organisme de formation
- Taille du groupe : de 6 à 8 personnes

Lieu :

LEFIE FORMATION 11 rue Vasco de Gama 79260 LA CRECHE

(Si l'entreprise met à disposition des locaux pour cette formation, l'entreprise s'engage à mettre à disposition des locaux conformes pour l'accueil du public selon les normes ERP en vigueur.)

Accessibilité :

Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité. Nous nous engageons à analyser les aménagements possibles suivant la formation choisie. Les solutions sont aménagées au cas par cas, notamment :

- Tiers-temps ;

• Choix de la modalité en présentiel ou distanciel selon les besoins de la personne. Les aménagements n'auront pas pour but de modifier le contenu des épreuves d'évaluation et garantiront le maintien du niveau de maîtrise des compétences requis.

Modalité et délai d'accès:

Le bénéficiaire doit retourner tous les documents minimum 1 mois avant le début de la formation, la formation sera accessible après la complétion du dossier de candidature.

Tarifs :

350€ HT soit 420€ TTC

Déroulé / contenu de la formation :

JOUR 1 :

9h00 à 11h00 :

- Accueil des participants, tour de table avec mise à jour des attentes de chacun
- Les blocages : qu'est-ce qui me bloque quand il s'agit de me montrer en vidéo ou photo ?
- Les injonctions et les distorsions de perception
- Exercices d'analyse de photos et images

11h00 à 13h00 :

- Reprendre le pouvoir sur son image : qu'est-ce que je veux transmettre comme message et informations me concernant et concernant mon entreprise?
- Exercice introspectif (Qu'est-ce que j'ai envie de partager ? À qui je m'adresse vraiment ? Quelles valeurs je porte dans mon métier ?)
- Image = outil de connexion et non un objet de jugement

13h00 – 14h00 : Pause déjeuner (libre)

14h00 – 16h00 :

- Les bases techniques pour se filmer : Angle flatteur / lumière naturelle / son clair - Position de la caméra - Préparer un fond simple et cohérent avec son univers - Astuces pour poser sa voix et structurer son discours
- Mise en application
- Analyse et débrief collectif

16h00 – 18h00 :

- Se mettre en valeur sans tricher : Trucs et astuces pour des photos pro avec le smartphone - Mise en situation à 2 ou 3 - Débrief individuel
- Mini coaching éditorial : "Je poste quoi demain ? - Éventuellement, créer le post directement dans Instagram ou Canva
- Fin de formation, tour de table -

Moyen d'encadrement: (Formateur) :

Formateur expérimenté, Mélanie DELIGNY: Co-gérante ADR Formation - Diplômée en management - Certifiée DIGITAL MARKETING (2021), marketing réseaux sociaux (2022) et Inbound marketing (2023).

Méthodes mobilisées : (Moyens pédagogiques et techniques)

- Moyens techniques :

- Salles de formation, fauteuils, miroir, vidéoprojecteur, support papier

- Moyens pédagogiques :

- Face à face pédagogique avec le formateur

- Répartition pédagogique: 50% de théorique et 50% de pratique

- Participation active des apprenants, cas pratiques et mise en situation

Ressources pédagogiques :

Les ressources pédagogiques sont imprimées et délivrées au stagiaire en fin de formation après appropriation pédagogique à l'aide du formateur.

Cependant, **une clause de confidentialité et de non reproduction est appliquée sur ces documents**. Les stagiaires sont autorisés(es) à mettre en pratique dans un cadre professionnel les compétences et techniques acquises durant la formation notamment dans l'exercice de leur activité au sein d'un salon de coiffure.

En revanche, le contenu de la formation, les supports remis, les méthodes pédagogiques, les visuels, les outils de travail ou tous documents communiqués ou présentés avant et pendant la formation demeurent la propriété exclusive de la formatrice et ou l'organisme de formation. Ils sont protégés à ce titre par les droits de propriété intellectuelle. Il est strictement interdit de reproduire, copier, diffuser ou utiliser tout ou partie de ces éléments dans le cadre d'une autre formation d'un atelier d'un contenu pédagogique ou à des fins commerciales sans l'accord écrit préalable de la formatrice et/ou de l'organisme de formation. Cette interdiction s'applique pendant toute la durée du stage et se poursuit sans limitation de durée après sa fin.

Modalités de suivi et d'évaluation :

Modalité de suivi :

- Feuilles d'émargement par demi-journées

Modalité d'évaluation :

Avant la formation : Test de positionnement sous forme de QCM pour tester ses connaissances

Pendant la formation : Évaluation à chaud sous forme de QCM, corrigé et évalué par le formateur

Après la formation : Évaluation à froid sous forme de questionnaire mail

Réussite si plus de 60% de réponses correctes à l'évaluation à chaud

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de la formation, ainsi que l'évaluation des acquis sera remise à chaque stagiaire