



Centre de formation
d'esthétique
ayurvédique

SARL SAHLINI – 29 rue de la basse canterie 44120 VERTOU

PROGRAMME DE FORMATION

PROFESSIONNELLE

En respect des articles L6353-1 et suivants du Code du Travail.

OSER SE MONTRER & PRENDRE LA PAROLE

Confiance en soi, communication et visibilité pour entrepreneures inspirées.

Lever ses freins, se relier à ses élans, et incarner son activité avec authenticité

DURÉE : 16 heures (2 jours)

HORAIRES : 8h00-17h00

LIEU DE FORMATION : Présentiel, sur le lieu d'activité de l'entreprise ou au centre de formation de la Haye Fouassiere (44)

FORMATRICE : Shalini LEDOUX

1-PRESENTATION DE LA FORMATION:

Cette formation s'articule autour d'un accompagnement individuel et progressif, conçu pour permettre à la participante d'oser se rendre visible en respectant son rythme, ses besoins et sa sensibilité.

Dans un premier temps, nous explorerons ensemble les fondements de la confiance en soi et de l'estime de soi. À travers des échanges, des exercices personnalisés et des temps de réflexion guidés, la participante sera invitée à identifier ses ressources, ses forces, ses réussites passées, ainsi que les freins qui limitent son expression. Nous poursuivrons par un travail de clarification des valeurs personnelles et de ce qui fait la singularité de son activité. Il s'agira de reconnecter à ses motivations profondes, à ce qui donne du sens à son métier, afin d'aligner sa communication avec son identité.



Enfin, nous nous consacrerons à la mise en pratique de cette posture incarnée à travers des exercices d'expression orale : formulation d'un pitch personnel, entraînement à la prise de parole, travail sur la voix, la respiration, le regard et la posture corporelle. Ces temps seront ponctués de retours bienveillants et d'ajustements sur-mesure, dans un cadre sécurisant et constructif.

2- OBJECTIF PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire aura acquis les objectifs suivants :

- Utiliser les savoirs appris lors de cette formation afin de définir ses priorités, mettre en œuvre des actions concrètes et garantir une application adaptée à son institut/salon/centre ;
- Sélectionner et utiliser des outils, logiciels et techniques adaptés à sa stratégie, notamment pour sa communication, le suivi de son activité et l'analyse de ses indicateurs clés de performance (KPI) ;
- Mettre en œuvre les compétences professionnelles nécessaires à la relation client, notamment dans l'accueil, l'identification des besoins, la communication, la valorisation de son offre et l'adaptation de ses actions à sa clientèle ;
- Mobiliser les connaissances de base en business, marketing et gestion d'entreprise nécessaires au développement de son activité, notamment pour définir ses tarifs, développer sa visibilité et piloter ses résultats.

3-PUBLIC CONCERNÉ - PRÉ-REQUIS :

- Être gérant de son institut de beauté, coiffeur, ou porteur de projet professionnel en lien avec le métier de Technicien Spa, coiffure et Bien-être.
 - Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.
-

4- PROFIL DES INTERVENANTS :

Intervenants experts en communication digitale et marketing, avec une spécialisation dans le secteur esthétique.

5-NOM DU RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE : Céline-Shalini LEDOUX

6-MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Exposés théoriques



- Études de cas
- Mises en situation
- Méthode participative et active

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

JOUR 1 – Se rencontrer, se comprendre, se relier à soi

09h00 – 09h30 - Accueil et clarification des attentes

- Échange sur les objectifs individuels, les besoins, les freins et les intentions personnelles
- Présentation du cadre de la formation et des outils utilisés

09h30 – 11h00 - Explorer la confiance en soi et l'estime de soi

- Définition des piliers de la confiance
- Identification des ressources, forces et réussites
- Auto-évaluation de l'estime de soi

11h00 – 11h15 - Pause

11h15 – 13h00 - Clarifier ses valeurs et sa singularité

- Exercice d'identification des valeurs fondamentales
- Mise en lien avec l'activité professionnelle
- Travail d'alignement entre valeurs, posture et communication

13h00 – 14h00 - Pause déjeuner

14h00 – 15h45 - Identifier et transformer ses freins

- Exploration des freins à la visibilité : croyances limitantes, peurs, syndrome de l'imposteur
- Introduction à la communication non violente (CNV)
- Reformulation des pensées limitantes en ressources

15h45 – 16h00 - Pause

16h00 – 18h00 - Travail d'expression sensible

- Mise en mots de ce qui n'est pas encore exprimé
- Accompagnement personnalisé autour de ce qui fait vibrer



- Bilan de la journée et ancrage d'une première avancée

JOUR 2 – S'incarner, s'exprimer, se rendre visible

09h00 – 09h30 - Retour sur la première journée

- Partage sur les prises de conscience
- Ajustement du parcours individuel si besoin

09h30 – 11h00 - Se relier à son élan intérieur

- Cercle de parole guidé : "ce qui m'a donné envie de faire ce métier"
- Atelier d'intention : formuler ce que je veux transmettre dans mon activité
- Écriture intuitive : à qui je m'adresse, avec quel cœur

11h00 – 11h15 - Pause

11h15 – 13h00 - Construire un pitch aligné et authentique

- Élaboration d'un discours clair et sincère : qui je suis, ce que je propose, ce qui me motive
- Travail sur la posture, la voix, le regard
- Entraînement avec retours et ajustements

13h00 – 14h00 - Pause déjeuner

14h00 – 15h45 - S'exercer à se dire depuis le cœur

- Présentation orale dans un cadre bienveillant
- Travail corporel : ancrage, respiration, centrage
- Retour sur l'expérience vécue : ressentis et points d'appui

15h45 – 16h00 - Pause

16h00 – 18h00 - Clôture et engagement

- Présentation des projets de chaque participante (plan d'actions ou contenus).
- Feedback personnalisé.
- Remise des attestations de participation.

Suivi et Évaluation du Stagiaire

- QCM d'évaluation en début et fin de formation.



7- MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

- Alternance entre théorie et ateliers pratiques.
- Mise en situation pour une application immédiate.

8- SUIVI & ÉVALUATION DU STAGIAIRE :

- Une feuille d'émargement est signée par le stagiaire chaque demi-journée.
- Un QCM d'évaluation en début et fin de formation sera rempli par le stagiaire.

9- ACCESSIBILITÉ :

Nos formations sont généralement accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés.

10-MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Smartphone avec appareil photo.
- Ordinateur portable (si possible).
- Outils numériques et documentation fournis.

Tout le reste du matériel nécessaire pendant la formation est fourni par le centre de formation.

11- REPAS : Le repas du déjeuner n'est pas inclus. Merci de prévoir votre repas.

12- DOCUMENTS REMIS A L'ISSUE DE LA FORMATION :

- Attestation de fin de formation

Mise à jour le 03/04/2025 – Version 1