



## Soigner son apparence physique au travail : maquillage et coiffure

Durée conseillée :

**2 jours**

Tarif en inter-entreprise :

**1350 € HT / personne**

Tarif en intra-entreprise :

**1475 € HT/ jour / groupe**

Référence : **CDV.83**

<https://www.cnfce.com/formation-soigner-son-apparence-physique-entreprise-travail>

## Formation soigner son apparence physique au travail : Adapter votre coiffure et votre maquillage

Dans quelles mesures le maquillage est-il nécessaire dans le monde professionnel ? C'est bien simple, **une bonne présentation physique est capitale** dans certains secteurs ou l'image de l'entreprise se reflète avant tout à travers ses employés. Les techniques beauté, c'est tout un art, mais c'est aussi des **astuces faciles à mettre en pratique !**

Ce programme de **formation soigner son apparence physique en entreprise** vous permettra d'**apprendre à vous maquiller de manière professionnelle** (soin du visage, des yeux, du corps, des mains et des cheveux). Grâce à notre **formation courte de 2 jours**, vous serez en mesure d'**améliorer votre image de soi dans un contexte d'entreprise**. Ce stage s'adresse à du personnel en contact avec du public, type *hôte/hôtesse d'accueil, vendeur/vendeuse en magasin, hôtellerie* etc.

### Objectifs pédagogiques

- Appliquer les techniques de base du maquillage et de la coiffure pour se maquiller facilement et rapidement
- Mieux comprendre la notion de colorimétrie et choisir la couleur de maquillage adaptée à son grain de peau
- Comprendre l'importance de prendre soin de son apparence pour gagner en confiance en soi et en allure



# Programme

## **Introduction à la formation : Découvrir les rituels du nettoyage du visage**

- Initiation aux bonnes pratiques du nettoyage de la peau (visage & corps)
- Apprendre à identifier et à utiliser les produits de soin spécifiques à son type de peau
- Maîtriser les 3 phases du soin du visage : nettoyage, gommage et masque

## **Appréhender les bienfaits de l'hydratation et les conseils nutrition adaptés**

- Intégrer l'hydratation comme une étape préalable au maquillage
- Sélectionner et utiliser les produits hydratants spécifiques à son type de peau
- Repérer les aliments favorisant une peau saine à intégrer dans son alimentation

## **Savoir mettre son teint en valeur en utilisant les produits adaptés**

- Souligner son regard en utilisant la palette couleur
- sublimer sa bouche par le jeu des différentes textures
- Savoir réaliser un maquillage express

## **Prendre soin de ses mains : un autre code de féminité**

- Réaliser une mise en beauté express des mains : mini-gommage, pose de masque, crème hydratante, limage, base et vernis

## **Assimiler et mettre en pratique les conseils beauté cheveux et coiffure**

- Identifier et mieux comprendre son type de cheveux
- Reconnaître et sélectionner les produits adaptés à son type de cheveux
- Utiliser les recettes naturelles pour sublimer sa chevelure

## **Prendre connaissance des concepts de la colorimétrie en**

## maquillage

- Découvrir la palette couleur qui vous révèle
- Savoir associer les couleurs de manière naturelle et en accord avec son teint

## Maîtriser l'art et la manière de se parfumer en toute circonstance

- Appréhender les différents types de fragrance pour mieux la choisir
- Savoir se parfumer avec subtilité, identifier les points stratégiques où l'appliquer

Programme daté du 31/03/2020

## Public & prérequis

### Public cible

**Ce programme de formation soigner son apparence physique au travail s'adresse à du personnel en contact avec du public :**

- Hôte/Hôtesse d'accueil
- Vendeur/ Vendeuse en magasin
- Personnel d'hôtellerie
- Etc.

### Pré-requis

**Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre la formation soigner son apparence physique au travail : maquillage et coiffure**

## Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques visant à assurer aux stagiaires des connaissances immédiatement applicables dans le contexte de leurs entreprises
- Support de cours **formation bases du maquillage et de la**

# coiffure en entreprise : maquillage et coiffure

## Évaluation des acquis en fin de formation

