

# Ateliers en groupe

## « Prêt à porter »

Les ateliers sont pensés comme des temps forts de développement personnel. Ils se vivent dans une ambiance respectueuse de l'intimité de chaque personne.

La bienveillance et le non jugement sont les bases essentielles pour établir une atmosphère de confiance et un travail de qualité dans le cadre d'ateliers touchant à l'image de soi.

Les ateliers présentés ci-dessous sont prévus pour un nombre restreint de personnes. Pour des groupes de plus de 15 à 20 personnes, le contenu et la forme des programmes peuvent être aménagés avec souplesse. Veuillez me faire part de vos attentes pour l'organisation d'événements en adéquation avec vos souhaits.



## 1. Atelier de conseil en couleurs

(4 heures)

**Thème** Analyse des couleurs pour femmes et/ou hommes.

**Buts**

- Connaître ses couleurs pour mieux se mettre en valeur et paraître plus à son avantage.
- Être capable de choisir et de coordonner avec assurance les couleurs de ses habits.

**Contenu**

- Théorie et explications sur les tons chauds et froids.
- Analyse personnelle des couleurs à l'aide des foulards.
- Exercices pratiques avec des habits apportés par les participants.
- Maquillage, bijoux, lunettes : choix des couleurs adéquates.
- Conseils d'achats.

**Pratique** Atelier pour 3 participant-e-s. Chaque personne reçoit un dossier complet, ainsi qu'une palette de couleurs personnelle.  
Tarifs et horaires : sur demande.

## 2. Atelier de morphologie

(3 heures)

**Thème** Analyse et conseil en morphologie pour femmes.

**Buts**

- Découvrir sa morphologie et reconnaître les coupes d'habits qui lui conviennent.
- Acquérir des compétences concrètes, plus d'assurance et de confiance en soi pour se vêtir avec goût en fonction de son corps.

**Contenu**

- Présentation des différentes morphologies à l'aide de photos et d'exemples de célébrités.
- Analyse de la morphologie de chaque personne (avec mon aide).
- Suggestions et exemples de coupes d'habits qui subliment chaque morphologie.
- Mise en pratique avec les tenues vestimentaires portées par chacune.

**Pratique** De 8 à 15 participantes. Chacune reçoit un petit dossier récapitulant les notions principales abordées lors de l'atelier.  
Tarifs et horaires : sur demande.

### 3. Atelier de visagisme

(2 heures)

**Thème** Visagisme pour femmes.

**Buts**

- Identifier la forme de son visage et découvrir ses atouts.
- Acquérir des connaissances nouvelles et de l'assurance pour mettre en valeur son visage.

**Contenu**

- Explications des principes du visagisme à l'aide de photos et d'exemples de célébrités.
- Analyse du visage de chaque personne (avec mon aide).
- Suggestions et exemples de coiffures, bijoux et encolures qui embellissent chaque visage.

**Pratique** De 8 à 15 participantes. Chacune reçoit un petit dossier récapitulant les notions principales abordées lors de l'atelier.  
Tarifs et horaires : sur demande.

### 4. Atelier de morphologie et visagisme

(1 journée)

**Thème** Analyse et conseil en morphologie et visagisme pour femmes.

**Buts**

- Analyse morphologique visage et corps.
- Découvrir sa morphologie et reconnaître les coupes d'habits qui lui conviennent.
- Donner plus d'assurance et de confiance en soi quant à ses capacités à se vêtir avec goût en fonction de son corps.

**Contenu**

- Présentation des différentes morphologies à l'aide de photos et d'exemples de célébrités.
- Analyse de la morphologie (visage et corps) de chaque personne avec mon aide.
- Inspirations pour des coiffures, encolures et bijoux en harmonie avec les formes de visage.
- Suggestions et exemples de coupes d'habits qui mettent en valeur chaque morphologie.
- Harmonisation de la silhouette par l'habillement.
- Essayages avec les tenues vestimentaires apportées par chacune.

**Pratique** De 8 à 15 participantes. Chacune reçoit un petit dossier récapitulant les notions principales abordées lors de l'atelier.  
Tarifs et horaires : sur demande.



## 5. Atelier de conseils en styles

(3 heures)

**Thème** Conseils en styles pour femmes.

**Buts**

- Identifier et reconnaître les styles d'habits qui correspondent à votre personnalité.
- Donner plus d'assurance et de confiance en soi quant à ses capacités à se vêtir avec élégance en fonction de ses goûts.

**Contenu**

- Décryptage des styles de mode féminins à l'aide de photos de femmes célèbres et d'illustrations d'habits.
- Choix de vos styles personnels.
- Présentation des accessoires qui définissent chaque style : lunettes, foulards, chapeaux, sacs, ceintures, chaussures, coiffures.

**Pratique** De 8 à 15 participantes. Chacune reçoit un petit dossier récapitulant les notions principales abordées lors de l'atelier.  
Tarifs et horaire : sur demande.

## 6. Atelier de conseils en styles

(1 journée)

**Thème** Conseils en styles pour femmes.

**Buts**

- Identifier et reconnaître les styles qui correspondent à votre personnalité.
- Donner plus d'assurance et de confiance en soi quant à ses capacités à se vêtir avec élégance en fonction de ses goûts.

**Contenu**

- Influences en matière d'habillement et démarche du conseil en image.
- Décryptage des styles de mode féminins à l'aide de photos de célébrités et d'illustrations d'habits.
- Choix de vos styles personnels.
- Présentation des accessoires qui définissent chaque style : lunettes, foulards, chapeaux, sacs, ceintures, chaussures, coiffures.
- Essayages avec des tenues apportées par les participantes.
- Confection d'un lookbook avec des images de catalogues.

**Pratique** De 8 à 15 participantes. Chacune reçoit un dossier récapitulant les notions principales abordées lors de l'atelier.  
Tarifs et horaires : sur demande.



## 7. Les messages transmis par l'habillement

(2 heures)

**Thème** Les messages transmis par l'habillement, pour femmes et/ou hommes.

**Buts**

- Prendre conscience que l'habillement fait partie de la communication non verbale et « parle » pour nous.
- Apprendre à déchiffrer ce langage non verbal et maîtriser les effets de sa propre tenue vestimentaire.

**Contenu**

- Place de l'habillement dans le langage non verbal.
- 3 minutes pour faire bonne impression.
- Informations sur les effets visuels produits par l'habillement.
- Messages des couleurs dans l'habillement.
- Conseils généraux pour une tenue vestimentaire réussie.
- Mise en pratique avec les tenues portées par les participant-e-s.

**Moyens** Explications, utilisation d'images, implication des participants dans le processus de réflexion. Exercices concrets avec les tenues portées par les participant-e-s.

**Pratique** De 8 à 20 participant-e-s. Chacun-e reçoit un petit dossier récapitulant les notions principales abordées lors de l'atelier.  
Tarifs et horaires : sur demande.

Priscille Hunziker,  
conditions au 1<sup>er</sup> janvier 2016

CONSEILLÈRE EN IMAGE  
ESTHÉTICIENNE

CHEMIN DE FORNET 12, 1112 ÉCHICHENS  
TÉL. 021 / 800 00 92, mail@priscille-h.ch  
www.priscille-h.ch