

FICHES DESCRIPTIVE de COURS

Titre	MON IMAGE
Descriptif	Dans le cours gestion de son image, nous abordons le thème comment prendre soin de soi grâce à des exemples concrets. Nous abordons : ➤ Le thème des couleurs vestimentaires. Quelles sont les couleurs qui sont les plus flatteuses pour chaque personne et comment les associer. ➤ La morphologie ou la silhouette avec des exemples concrets et des essayages de vêtements devant le miroir pour voir les effets des différentes formes longueurs et proportions sur chacun. ➤ La personnalité vestimentaire de chacun afin de trouver son style et les vêtements qui plaisent à chacun. ➤ Le visage et les coupes de cheveux avec conseils personnalisés d'une coiffeuse et d'un barbier. ➤ Le tri et le rangement de la garde-robe avec conseils imagés et visuels d'une méthode très concrète et pratique. Lors de la séance shopping, nous allons faire des achats de vêtements ciblés en fonction de leurs besoins et avec des conseils précis. Toutes les présentations et les outils sont adaptés pour des personnes à besoins spécifiques et l'approche est très concrète pour chaque sujet abordé.
Public-cible	Personnes avec handicap qui souhaitent appréhender leur image au quotidien et de se mettre en valeur grâce des outils simples et efficaces.
Prérequis	➤ Être au bénéfice d'une rente AI ➤ Motivé à se former ➤ Autonome dans les actes de la vie quotidienne
Objectifs	<u>Thèmes</u> ➤ Les couleurs ➤ La silhouette ➤ Le style vestimentaire ➤ Les registres vestimentaires ➤ La garde-robe ➤ Le maquillage ➤ Faire les bons achats de vêtements

Moyens et méthodes	➤ Application des principes de la colorimétrie ➤ Essayages de vêtements ➤ Création d'un collage représentant le style vestimentaire ➤ Pliage de vêtements selon la méthode de Marie Kondo ➤ Séance d'achats de vêtements en magasin
Encadrement	Vanessa Van der Lelij
Lieu d'exécution du cours	Actifs, Rue des Caroubiers 20, 1227 Carouge
Durée	Hommes : 1 session de 3h de cours et 1 session 2h de shopping Femmes : 2 sessions de 3h de cours et 1 session 2h de shopping
Horaires	Samedis de 10h00 à 13h00 pour les cours, de 10h30 à 12h30 pour le shopping <u>Dates Hommes</u> : 13 septembre 2025 (cours) et 27 septembre 2025 (shopping) <u>Dates Femmes</u> : 8 et 15 novembre 2025 (cours) et 22 novembre 2025 (shopping)
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Hommes : 30.- / Femmes : 50.- Frais des 5 premières personnes inscrites pris en charge par : Tu es canon par ASA Handicap Mental
L'association	Actifs est une association qui accompagne des personnes en situation de déficience intellectuelle légère, autisme ou avec un syndrome d'Asperger. Sa mission consiste à soutenir les personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société. Ses actions se concrétisent par : ➤ du conseil ➤ du coaching ➤ de la formation
Responsable de la formation	Shannon BLYTHE Responsable Administrative et RH 022 343 20 27 secretariat@actifs-ge.ch