



## **Coaching :**

### **Devenir une lady des temps modernes**

Une journée de 9h à 16h

Tarif : 1 200€

Repas inclus

### **Programme détaillé :**

*Matin :*

#### **Posture & maintien :**

Comment s'asseoir à table et au salon, marcher, poser pour des photos, monter et descendre de voiture, monter et descendre des escaliers, converser, saluer, faire une présentation professionnelle, accompagner un homme, faire son entrée, etc.

## **Salutations & Présentations :**

- Salutations formelles et informelles
- Comment faire un discours
- Comment suivre et mener une conversation
- Comment faire bonne impression

## **Les arts de la table :**

- Recevoir avec élégance : les impératifs des maîtres de maison
- Etre une invitée modèle
- Dresser une table et reconnaître les bons couverts
- Réussir le test du plateau de fromages
- Apéritif dinatoire, cocktail et fast-food : ce qu'il faut savoir
- L'art du *Tea Time*

## *Après-midi :*

### **Vocabulaire à adopter et à oublier**

- Les formules qui font la différence
- Les équivalences homme-femme
- L'art du compliment

### **S'habiller comme une lady**

- Les secrets de l'élégance
- Présentation d'un dressing de lady
- Les critères d'un vêtement élégant : comment choisir ?
- Les vêtements qu'il ne convient pas de porter

### **Séduction, galanterie et charme**

- La chorégraphie galante au restaurant
- Comment faire de son homme un gentleman ?
- Le charisme d'une lady

La journée-type décrite ci-dessus est très chargée. En fonction des objectifs des apprenties-ladies, le programme peut varier. Une deuxième journée de coaching peut compléter la première.

Nous approfondissons alors les sujets mentionnés ci-dessus. Nous insistons tout particulièrement sur l'entraînement pratico-pratique.

En outre, nous abordons également le savoir-vivre des **fiançailles**, du **mariage**, de la **belle-famille**, du **monde professionnel**, des **cérémonies religieuses**, de **l'amitié**, de **l'argent**, de la **parentalité et de l'éducation des enfants**.

Tarifs pour 2 jours de formation : **2 200 €**