

Cours d'initiation au relooking et au conseil en image.

Qui suis-je ?

Que dois-je faire afin d'améliorer mon apparence ?

- 1- Vous lavez-vous ?
 - 3 fois par jour
 - 2 fois par jour
 - 1 fois par jour
 - 1 fois tous les 2 jours
 - 1 fois par semaine
 - Jamais

Conseil(s) hygiène corporelle :

.....
.....

- 2- Vous lavez-vous ?
 - Au soir
 - Au matin
 - Cela dépend

Conseil(s) hygiène corporelle :

.....
.....

- 3- Vous débarbouillez-vous ?
 - 3 fois par jour
 - 2 fois par jour
 - 1 fois par jour
 - 1 fois tous les 2 jours
 - 1 fois par semaine
 - Jamais

Conseil(s) hygiène corporelle :

.....
.....

- 4- Prenez-vous plutôt ?
 - Un bain
 - Une douche
 - Je me lave à l'évier, bassine
 - Cela dépend
 - La température de l'eau est plutôt très chaude

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

ATELIER 1

- chaude
- tiède
- froide
- très froide

Conseil(s) hygiène corporelle et mentale :

.....

.....

- 5- Changez-vous de sous-vêtements (culotte- soutien-gorge- chaussettes) ?
- Tous les jours
 - 1 fois tous les 2 jours
 - 1 fois par semaine
 - Quand ils sont sales

Conseil(s) hygiène vestimentaire :

.....

.....

- 6- Changez-vous de vêtements ?
- Tous les jours
 - 1 fois tous les 2 jours
 - 1 fois par semaine
 - Quand ils sont sales

Conseil(s) hygiène vestimentaire :

.....

.....

- 7- Avez-vous l'impression de dégager une odeur incommode pour les autres ?
- Oui
 - Non
- Si oui, à votre avis pourquoi ?

.....

.....

Conseil(s) personnalisés hygiène:

.....

.....

- 8- Comment lavez-vous votre visage ? Avec quel(s) produit ?

.....

Conseil(s) hygiène corporelle:

.....
.....
.....

9- Avez- vous une peau ? **APPELEZ VOTRE PROFESSEUR**

- Tendance grasse
- Tendance sèche
- Mixte
- Acnéique
- Déshydratée

Conseil(s) personnalisés hygiène corporelle et beauté:

.....
.....
.....
.....
.....

10- Effectuez-vous des gommages ?

Du corps Oui Fréquence : par semaine
 Non

Du visage Oui Fréquence : par semaine
 Non

Conseil(s) hygiène corporelle:

.....
.....
.....

11- Faites-vous des masques ?

Du corps Oui Fréquence : par semaine
 Non

Conseil(s) hygiène corporelle :

.....
.....
.....

Du visage Oui Fréquence : par semaine
 Non

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

ATELIER 1

Conseil(s) hygiène corporelle :

.....
.....
.....

12- Brossez-vous vos dents ?

- 1 fois par jour
- 2 fois par jour
- 1 fois par semaine
- 1 fois par mois
- Jamais

Avec du dentifrice ? Oui
 Non

Conseil(s) hygiène corporelle dentaire:

.....
.....
.....

13- Faites-vous des bains de bouche ?

- 1 fois par jour
- 2 fois par jour
- 1 fois par semaine
- 1 fois par mois
- Jamais

Conseil(s) hygiène corporelle dentaire :

.....
.....
.....

14- Nettoyez-vous votre langue ?

- Oui
- Non

Conseil(s) hygiène corporelle dentaire :

.....
.....
.....

15- Hydratez-vous votre peau ?

- Oui
- Fréquence : 1 fois par jour
- 2 fois par jour
- 1 fois par semaine
- 1 fois par mois

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

ATELIER 1

Jamais

Si Oui, Quel produit utilisez-vous ?

Conseil(s) Hygiène corporelle et mentale:

.....
.....
.....

16- Lavez-vous vos cheveux ?

1 fois par jour

1 jour sur deux

1 fois par semaine

Quand ils sont sales

Avec quel(s) produit(s)

Conseil(s) hygiène corporelle:

.....
.....
.....

17- Mes cheveux sont plutôt :

Tendance grasse

Tendance sèche

Racines grasses et pointes sèches

Normaux

Avec des pellicules

attirent les poux

Conseil(s) personnalisés hygiène corporelle :

.....
.....
.....

18- En plus d'utiliser un shampoing, utilisez-vous ?

Après-shampoing

Masques

Huile

Gel

Mousse

Laque

Autre :

Conseil(s) beauté :

.....
.....
.....

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

ATELIER 1

19- Faites-vous des colorations ? **APPELEZ LE PROFESSEUR**

Oui

Couleur des cheveux au naturel :

Coloration choisie :

Non

Déterminé par le professeur : Couleur des cheveux :

Reflets :

Conseil(s) coiffure personnalisés :

Saison (déterminée par le professeur) :

Colorations possibles :

.....
.....
.....

20- Vos cheveux sont plutôt ?

inexistants

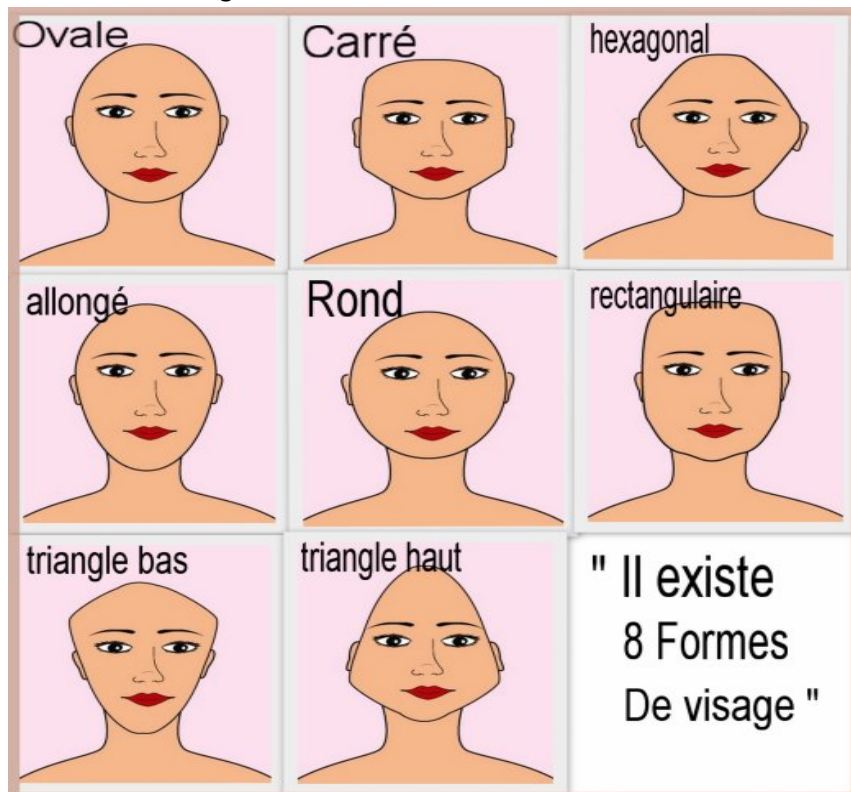
Très courts

Courts

Mi- longs

Longs

21- Avez-vous un visage ? **APPELEZ VOTRE PROFESSEUR**



Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formationen.com

ATELIER 1

22- Désirez-vous changer de coiffure ?

Oui

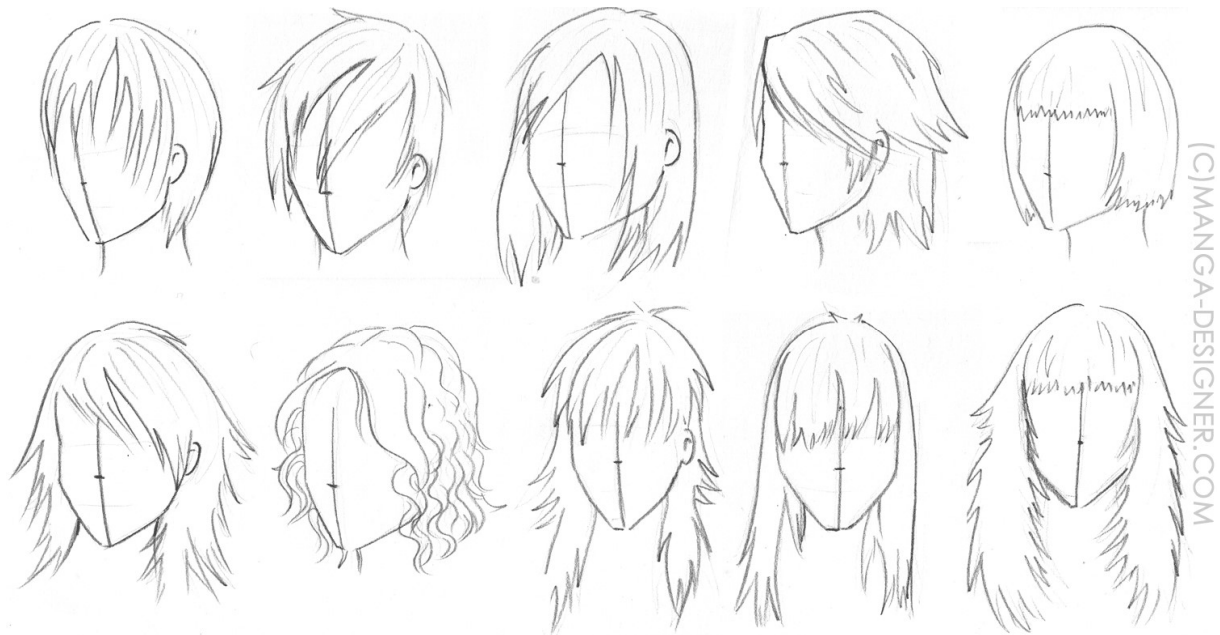
Je voudrai

.....
.....
.....

Non

Conseil(s) coiffure personnalisés :

.....
.....
.....



23- A quel fréquence changez-vous ou change t'on vos draps et taies d'oreillers ?

..... par Jour

semaine

mois

Conseil(s) hygiène de vie et hygiène mentale :

.....
.....
.....

24- A votre avis êtes-vous en ordre de vaccins ?

Oui

Non

Conseil(s) hygiène sociale:

.....

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

ATELIER 1

25- Vous sentez-vous souvent fatiguée ?

Oui

Non

Si oui, connaissez-vous la raison ?

Oui Parce que

.....
.....

Non

26- Combien d'heures dormez-vous par nuit ?

27- Dormez-vous dans de bonnes conditions ?

Oui

Non

Si non, pouvez-vous changez cela ?

Oui

A votre avis, Comment ?

.....
.....

Non

Conseil(s) hygiène de vie :

.....
.....
.....

28- Faites-vous du sport ?

Oui

Fréquence : Minutes par semaine

..... Heures par semaine

..... Heures par mois

Conseil(s) hygiène de vie :

.....
.....
.....

29- Vous sentez-vous bien dans votre peau ?

Oui

Non

Si Non, à votre avis, pourquoi ?

.....
.....
.....

Pourriez-vous changer les choses ?

Oui

Je pourrai

.....

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

ATELIER 1

.....
.....
.....
 Non

Conseil(s) hygiène mentale personnalisés :

.....
.....
.....

30- Selon vous, êtes-vous ? **APPELEZ VOTRE PROFESSEUR**

- Obèse
- En surpoids
- Bien
- Trop mince

Poids : Kilos

Taille :Cm

31- Mangez- vous ?

- Au matin Oui Non
- A midi Oui Non
- Au Soir Oui Non
- Entre les repas Oui Non
- De manière variée Oui Non
- Beaucoup Peu Très peu

32- Je suis un régime ?

- Oui Lequel ? Non

Conseil(s) hygiène alimentaire personnalisés :

.....
.....
.....

33- Citez 5 choses qui ne vous plaisent pas dans votre physique :

-
-
-
-
-

34- Citez 5 choses qui vous plaisent dans votre physique :

-
-
-
-
-

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

ATELIER 1

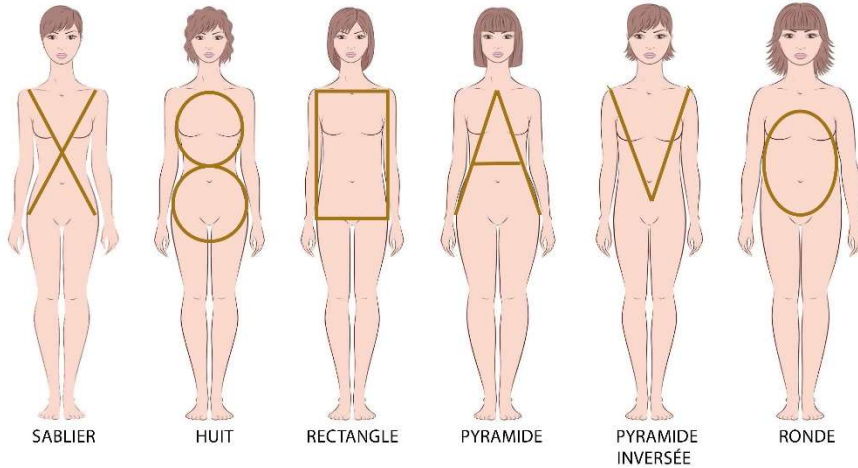
35- Mesures : **APPELEZ VOTRE PROFESSEUR**

Tour des épaules : Cm

Tour de poitrine : cm

Tour de taille : cm

Selon moi, suivant les schémas ci-après, ma morphologie est



Conseil(s) morphologie personnalisés :

Morphologie (déterminée par le professeur) :

Particularités (déterminées par le professeur) :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

36- Quelle couleur détestez-vous ?

37- Quelle couleur appréciez-vous plus particulièrement ?

38- Est-ce le doré ou l'argenté qui vous donne un teint de rêve ? **APPELEZ VOTRE PROFESSEUR**

Drapage : Saison (déterminée par le professeur) :

Rappel de la saison déterminée en fonction des cheveux P7 :

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

ATELIER 1

Conseil(s) analyse couleurs personnalisés : Vos couleurs sont :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

A l'aide de crayons, représentez les couleurs qui vous iront à merveille : (haut du corps)

--	--	--	--	--	--	--

39- Quels soucis rencontrez-vous lors de vos achats de vêtements ?

- Difficultés à trouver votre taille
- Je veux m'acheter des « marques » mais ils sont trop chers pour mon budget
- Je ne parviens pas à combiner les couleurs
- Mes parents choisissent mes fringues et je n'ai rien à dire
- J'hérite des vêtements de mes sœurs aînées
- Je ne trouve jamais rien qui me plait car j'ai un style plus particulier
- Je ne parviens pas à associer les hauts et les bas
- Les vêtements ne sont pas adaptés à ma morphologie.
- Autre :

Conseil(s) morphologie :

.....
.....
.....

40- Comment vous maquillez-vous ? Quelles couleurs utilisez-vous ? Représentez votre maquillage de tous les jours sur le dessin ci-après.



41- Avez-vous ... cochez ce qui vous correspond ...

- Lèvres trop fines
- Lèvres parfaites
- Lèvres trop pulpeuses
- Nez trop épaté
- Nez trop fin
- Nez parfait
- Yeux parfaits
- Yeux trop ronds
- Yeux asiatiques
- Yeux en amande
- Yeux trop enfoncés
- Yeux trop globuleux
- Visage trop rond
- visage trop anguleux
- Teint terne
- Magnifique Teint

Autre :

.....
.....

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

ATELIER 1

Conseil(s)maquillage personnalisés :

.....
.....
.....
.....



Les questions que je me pose encore :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

ATELIER 1

Notes ou conseils divers :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Merci de votre présence et de votre participation. A très bientôt.

Cours gratuit. Ne peut être utilisé à des fins commerciales uniquement que par les personnes accréditées par le centre de formation RCIC Asbl. N° Entreprise : Be 06 7658 4502

Pour plus de renseignements : contact : www.rcic-formations.com

ATELIER 1