

Cursus complet

Programme détaillé

Première conversation

- Les salutations ;
- Les présentations (*se présenter soi-même, présenter deux personnes l'une à l'autre*) ;
- Comment initier une conversation ;
- Comment entretenir une conversation ;
- Les sujets de discussion facilement abordables et ceux qu'il faut éviter ;
- Comment clore élégamment une conversation.

Posture et élégance

- La posture debout ;
- La posture assise ;
- La démarche ;
- Les mains (*gestuelle & placement*) ;
- Le langage corporel ;
- Les gestes du quotidien.

Elégance vestimentaire

- Les fondations invisibles ;
- Les principes fondamentaux de l'élégance vestimentaire ;
- La composition d'une tenue ;
- Les codes vestimentaires.

Manières à table

- La posture à table ;
- La serviette ;
- Le service ;
- Les verres ;
- Les couverts ;
- Le pain ;
- Le potage ;
- Les sauces & le beurre ;
- Le fromage ;
- Les fruits ;
- Les aliments et plats compliqués ;
- Le café et le thé.

Art de la conversation

- Comment introduire de nouveaux sujets ;
- Comment relancer une conversation ;
- Le langage non-verbal (*corporel*) ;
- Les compliments ;
- Les erreurs les plus nuisibles ;
- Les niveaux de conversation ;
- Comment gérer les conversations délicates.

Eloquence et élégance verbale

- L'articulation ;
- L'élocution et le placement de la voix ;
- La diction ;
- La respiration ;
- Le vocabulaire ;
- Les fautes de français les plus fréquentes ;
- Le savoir-vivre et le savoir-dire ;
- La posture et les gestes parasites.