

KAMANA
la rencontre avec soi

CATALOGUE DE FORMATION

Edition 2025

KAMANA la rencontre avec soi vous propose un accompagnement spécialisé en image de soi et estime de soi, image professionnelle et communication non verbale adapté à vos besoins spécifiques. .



Catégorie d'action : action de formation concourant au développement des compétences
Parcours pédagogique permettant d'atteindre un objectif professionnel



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
- Actions de formation

TABLE DES MATIÈRES

A propos de moi 03

Formation en Conseil en Image :
Maîtriser les Techniques Fondamentales 05

Formation VIP Conseil en Image spécialisée
Valoriser l'image de soi des personnes 08
fragilisées par la vie, la précarité, touchées par
la maladie ou en situation de Handicap

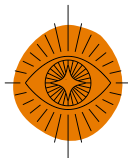
**Journée de sensibilisation à l'image de soi
dans la maladie** 12

**Rayonner au Travail : Bien-être et Coaching
en Image Professionnelle** 15

Témoignages 18

Contact 19





KAMANA
la rencontre avec soi

Fondatrice de KAMANA - La rencontre avec soi, créée en 2017, j'ai évolué après un parcours en tant qu'infirmière, en choisissant de continuer à prendre soin des autres tout en respectant ma singularité et ma créativité.

À travers ce catalogue de formations, je vous transmets l'ensemble de mes expériences professionnelles et mon expertise en tant que spécialiste de l'image et de l'estime de soi.



Mirentxu Arribillaga



Coaching professionnel & Formations

Je propose aux professionnels, organismes et entreprises un accompagnement personnalisé pour s'épanouir et rester authentiques dans leur environnement professionnel.

Je vous partage mes compétences pour vous permettre de prendre en charge une personne dans sa globalité et d'intégrer la valorisation de l'image de soi comme un outil essentiel dans votre pratique



Pour toutes les formations, voici les informations importantes :

Lieu des formations

A Saint Pée sur Nivelle
ou en entreprise

Modalités d'accès des formations :

L'accès aux formations est sur inscription après un entretien d'admission afin d'apprécier la motivation et la validation du projet professionnel.

Délai d'accès :

10 jours après la signature de la convention de formation.

Sanction de formation :

Attestation de formation et
Certificat de réalisation

Nombre de participants :

Coaching Individuel
ou groupe de 2 à 5 personnes
maximum

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap ou orientation si besoin.

Contact référent handicap :
ARRIBILLAGA mirentxu

Pour justifier de l'assiduité du stagiaire : la signature d'une feuille d'émargement est mis en place

Modalités d'évaluation :

Avant : Test de positionnement
Pendant : Evaluations par thèmes
Fin de formation : dispositifs d'évaluation des acquis de fin de formation, évaluation de satisfaction

Modalités pédagogiques :

Méthode active et expositive, alternance théoriques et pratiques, support de cours , mises en situation, réflexions de groupe

Moyens techniques :

Ordinateur, vidéoprojecteur, miroir à lumière blanche, étoffes de couleurs, outils d'analyse morphologique

PROFIL DE LA FORMATRICE

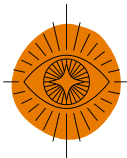
Mirentxu Arribillaga, formatrice passionnée et experte en accompagnement depuis plus de 20 ans, spécialisée dans la formation en communication et image auprès de publics fragilisés.

Certifiée Conseillère en image et communication (RNCP) depuis 2017, j'interviens depuis près de 8 ans auprès de particuliers et de professionnels dans les secteurs médico-social, de l'insertion professionnelle et des ressources humaines.

Depuis 4 ans, je dirige mon organisme de formation, certifié Qualiopi en 2024.

Les formations que je propose sont le fruit de l'ensemble de mes expériences professionnelles. En tant qu'infirmière pendant 17 ans, dont 10 ans en oncologie, conseillère en insertion professionnelle en mission locale, en vente et conseil dans le prêt-à-porter, et maître praticien en hypnose Ericksonienne, j'ai développé une approche globale et diversifiée.

Mon accompagnement repose avant tout sur une approche humaine : aider chaque individu à identifier ses ressources internes et lui fournir des outils concrets pour rayonner et devenir acteur de sa vie.



FORMATION CONSEIL EN IMAGE

Maîtriser les techniques fondamentales

La formation en conseil en image vous permet d'acquérir les compétences essentielles pour valoriser l'image de soi d'une personne.

En intégrant des conseils personnalisés et professionnels, vous apprendrez à guider vos clients dans le choix des vêtements, des couleurs, des styles, des coiffures qui les mettent en valeur et reflètent leur personnalité.

Cette formation est idéale pour tout professionnel qui souhaite aider leurs clients à se sentir bien dans leur peau et à exprimer leur authenticité à travers leur image.

POUR QUI ?

Professionnels du prêt à porter, de la coiffure, de l'esthétique, conseillers en vente, professionnels de la création, particuliers

PREREQUIS

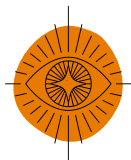
Aucun prérequis nécessaire

► OBJECTIFS

- 1** Maîtriser les techniques de colorimétrie : Identifier les couleurs qui mettent en valeur chaque individu.
- 2** Acquérir des compétences techniques et relationnelles pour réaliser une analyse morphologique de silhouette et proposer des conseils vestimentaires personnalisés.
- 3** Développer son sens de l'écoute et de l'observation pour conseiller des styles vestimentaires adaptés aux besoins spécifiques des clients.
- 4** sublimer un visage grâce à des conseils personnalisés en coiffure et accessoires.

► Formation en présentiel ◀

Dans un engagement de qualité, la formation en présentiel favorise une expérience d'apprentissage plus immersive et efficace pour acquérir des compétences en conseil en image spécialisée



► EXTRAIT DU PROGRAMME



MODULE : COLORIMÉTRIE (14h)

Valoriser une personne par la couleur

- Comprendre l'impact et l'influence de la couleur
- Les techniques d'analyse de la couleur
- Le déroulé d'une séance de colorimétrie
- Conseiller une palette de couleurs
- La posture professionnelle

MODULE : MORPHO-VISAGISME (7h)

Mettre en valeur un visage par des conseils coiffures et accessoires

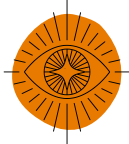
- Analyse des morphologies de visages
- Identifier les besoins spécifiques des personnes
- Adaptation des conseils coiffure et accessoires
- Savoir être professionnel



MODULE : ANALYSE MORPHOLOGIE (14h) SILHOUETTE ET ETUDE DE STYLE FEMME

Valoriser une silhouette avec des conseils de style personnalisés

- Analyse des particularités des différentes morphologies
- Identifier les attentes du client
- Adaptation des conseils : coupes, matières et accessoires
- Mise en situation
- Style vestimentaire : Apprendre à utiliser le langage des vêtements pour transmettre des messages.
- Communication et approche professionnelle



► Les points forts de la formation



- **Accompagnement sur mesure** : des groupes de 5 personnes maximum pour un suivi personnalisé
- **Formatrice expérimentée** : Expérience professionnelle dans la vente de prêt à porter - accessoires
- **Expertise** : professionnelle de l'image de soi certifiée d'état avec 8 ans d'expérience
- **Cours interactifs** : Mise en pratique immédiate des techniques enseignées
- **Suivi et conseils post-formation** : Pour garantir la qualité des compétences acquises

TARIF

- Financement accessible via les OPCO - Entreprises
- Financement individuel

Durée : 35 h

Tarif : 1750 € net de TVA

Il vous sera remis :

- Une attestation d'évaluation des acquis
- Un certificat de réalisation de la formation

DATES

Durée totale : 35 heures (5 jours)

1ere session :

Module 1 : 15 et 16 octobre 2025

Module 2 : 17 octobre 2025

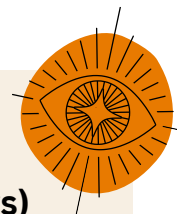
Module 3 : 6 et 7 novembre 2025

Autres dates : me contacter

Taux de satisfaction : en cours

Taux de réussite : en cours

Taux d'accomplissement : en cours



Information et inscription

Mirentxu Arribillaga

Tél : 0769908346

kamana.larencontreavecsoi@gmail.com

FORMATION VIP - CONSEIL EN IMAGE SPECIALISEE :

Valoriser l'image de soi des personnes fragilisées par la vie, la précarité, touchées par la maladie ou en situation de Handicap

“VIP” : une approche humaine qui considère la personne dans sa globalité, au delà de sa situation, dans le respect de sa dignité et de son bien être

Cette formation en conseil en image spécialisée est destinée aux professionnels de l'accompagnement souhaitant intégrer la valorisation de l'image de soi comme un outil essentiel dans leur pratique, en complément de leur activité. La formation VIP vous permet d'acquérir des compétences théoriques, techniques et relationnelles nécessaires pour valoriser l'image de soi des personnes fragilisées par la vie, la précarité, touchées par la maladie ou en situation de handicap. Vous apprendrez à renforcer leur estime de soi et leur dignité, tout en les accompagnant dans la réappropriation d'une image positive, afin de les repositionner en tant qu'acteurs de leur propre vie. À travers des outils pratiques et une approche bienveillante, cette formation vous fournira les clés pour accompagner vos publics dans une démarche de valorisation de leur image personnelle et professionnelle.

POUR QUI ?

Cette formation s'adresse à tous les professionnels de l'accompagnement :

- Professionnels du secteur médico-social et socio-éducatifs : infirmiers, aides-soignants, auxiliaires de vie, éducateurs spécialisés, moniteurs éducateurs, AES, etc.
- Conseillers en insertion professionnelle, conseillers en orientation, etc.
- Professionnels de l'image et du bien-être : socio-esthéticiennes, socio-coiffeuses, coaches en bien-être, etc.

PREREQUIS

Avoir la connaissance d'un public fragilisé par la vie, touché par la maladie ou en situation de handicap justifié par une expérience professionnelle.

Durée totale : 35h - 5 jours répartis en deux temps de 3 jours et 2 jours

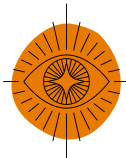
► OBJECTIFS

- 1** Reconnaître l'importance de la valorisation de l'image de soi pour un public fragilisé et son impact sur l'estime de soi
- 2** Réaliser un plan d'accompagnement personnalisé en image de soi en tenant compte des besoins spécifiques de chaque individu
- 3** Acquérir les connaissances théoriques et relationnelles nécessaires pour valoriser l'image de soi des personnes fragilisées, en utilisant des techniques adaptées telles que la colorimétrie, la mise en valeur du visage, et des conseils vestimentaires personnalisés.
- 4** Appliquer des méthodes adaptées à différents contextes et publics
- 5** Améliorer la relation d'aide et le soutien des personnes en difficulté
- 6** Mettre en place un accompagnement personnalisé dans sa pratique professionnelle



► Formation en présentiel ◀

Dans un engagement de qualité, la formation en présentiel favorise une expérience d'apprentissage plus immersive et efficace pour acquérir des compétences en conseil en image spécialisée



► EXTRAIT DU PROGRAMME

L'IMAGE DE SOI

- Premier outil de communication non verbale
- La perception de soi : Image perçue, image souhaitée, image ressentie
- Savoir identifier les besoins spécifiques des personnes fragilisées



LA COLORIMÉTRIE

- Influence et Impact des couleurs sur soi
- Méthodologie d'analyse de la couleur
- Valoriser par la couleur - Mise en pratique en binôme
- L'approche psychologique : positionnement professionnel

LA MISE EN VALEUR D'UN VISAGE

- Prendre soin de soi
- Conseils coiffure adaptés et accessoires
- L'alopecie : accompagnement en oncologie
- Les bases d'un maquillage naturel
- Mise en pratique en binôme



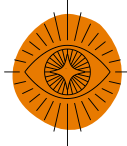
LES CONSEILS VESTIMENTAIRES

- Techniques de mises en valeur de la silhouette
- Codes vestimentaires professionnels
- Adapter les vêtements aux objectifs et aux besoins spécifiques des personnes fragilisées
- Etudes de situations de personnes touchées par la maladie, en situation de handicap, en précarité
- L'approche psychologique : positionnement professionnel

METTRE EN PLACE UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

- Définir les objectifs d'un atelier image de soi
- Élaboration d'un atelier adapté aux besoins du public accompagné
- Réaliser un bilan et une évaluation de l'atelier





► Les points forts de la formation



- **Accompagnement sur mesure** : Des groupes de 5 personnes maximum pour un suivi personnalisé.
- **Formatrice expérimentée et passionnée** : Compétences de conseillère en insertion professionnelle, d'infirmière avec 17 ans d'exercice dont 10 ans en Oncologie, Ide libérale, pédopsychiatrie adolescente, hypnothérapeute
- **Expertise** : professionnelle de l'image de soi auprès de personnes touchées par la maladie ou fragilisée par la vie depuis 8ans
- **Cours interactifs** : Mise en pratique immédiate des techniques enseignées - Support de cours
- **Suivi et conseils post-formation** : Pour garantir une qualité des compétences acquises

Du soin par l'image pour mieux vivre sa vie !

TARIF

- Financement accessible via les OPCO ou entreprise
- Financement individuel
- Tarif intra entreprise :
1395 € net de TVA / pers
pour un groupe de 5 personnes
- Tarif individuel :
2100 € net de TVA

Taux de satisfaction : en cours

Taux de réussite : en cours

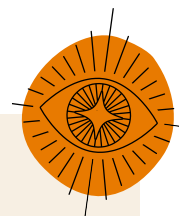
Taux d'accomplissement : en cours

DATES

35h - 5 jours répartis en deux temps

Session 1 : 25, 26, 27 juin 2025 et 7, 8 juillet 2025

Session 2 : 17, 18, 19 et 29, 30 septembre 2025



Information et inscription

Mirentxu Arribillaga

Tél : 0769908346

kamana.larencontreavecsoi@gmail.com

SENSIBILISATION A L'IMAGE DE SOI DANS LA MALADIE

Cette formation d'une journée est destinée à sensibiliser les professionnels et aidants familiaux à l'impact de l'image de soi chez les personnes touchées par la maladie.

Vous apprendrez à comprendre les préoccupations spécifiques des patients et à les accompagner dans l'amélioration de leur image corporelle de manière ciblée.

Vous découvrirez des outils simples et efficaces du conseil en image pour valoriser l'image de soi des patients, contribuant ainsi à leur bien-être global et à leur épanouissement personnel.

POUR QUI ?

Toute personne intéressée par le soutien des personnes malades qui veulent comprendre l'impact de l'image de soi et apprendre à apporter un soutien adéquat. Les professionnels du secteur médico social, les psychologues, les conseillers, les travailleurs sociaux, les aidants familiaux...

PREREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire

Durée totale : 7h - 1 journée

En présentiel



➤ Formation en présentiel ◀

Dans un engagement de qualité, la formation en présentiel favorise une expérience d'apprentissage plus immersive et efficace pour acquérir des compétences en conseil en image spécialisée



► OBJECTIFS

- 1** Comprendre l'impact de l'image de soi sur le bien-être des patients.
- 2** Développer une approche empathique et bienveillante dans l'accompagnement.
- 3** Etre Informer des techniques simples et efficaces pour valoriser l'image de soi des patients
- 4** Améliorer la qualité des soins en intégrant la valorisation de l'image de soi.
- 5** Offrir un soutien émotionnel adapté aux besoins
- 6** Renforcer la relation d'aide

► EXTRAIT DE PROGRAMME

L'IMAGE DE SOI

- Les notions fondamentale de l'image de soi
- Comprendre ses enjeux fondamentaux et son impact sur le bien-être mental et physique.

LA MALADIE ET SES CONSEQUENCES

- Explorer l'impact physique et psychologique des pathologies sur l'image corporelle

LES OUTILS DE VALORISATION DE L'IMAGE DE SOI

- Analyse colorimétrique : découvrir l'impact des couleurs sur soi.
- Conseils vestimentaires : adapter les vêtements à la situation du patient
- Mise en valeur du visage : Astuces, conseils et accessoires adaptés.

LA COMMUNICATION NON VERBALE

- Influence du langage corporel.
- savoir être et positionnement de l'accompagnant

ATELIERS PRATIQUES

- Exercices interactifs, études de cas et partage d'expériences.

► Les points forts de la formation



- **Formation d'une journée** : Un programme court et intense
- **Approche holistique** : l'image de soi, un élément clé du bien-être global
- **Formatrice expérimentée et passionnée** : Compétences d'infirmière avec 17 ans d'expérience dont 10 ans en Oncologie, organisation HAD, ide libérale...
- **Expertise** : professionnelle de l'image de soi auprès des personnes touchées par la maladie ou fragilisée par la vie

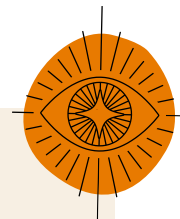
TARIF

- Financement accessible via les OPCO ou entreprise
- Financement Individuel
- Tarif groupe collectif : Sur devis

Taux de satisfaction : en cours
Taux de réussite : en cours
Taux d'accomplissement : en cours

Date des sessions : sur demande

Ouverture des sessions à partir du
mois de mars



Information et inscription

Mirentxu Arribillaga

Tél : 0769908346

kamana.larencontreavecsoi@gmail.com

COACHING CONSEIL EN IMAGE PROFESSIONNELLE : RAYONNER AU TRAVAIL

LE BIEN ÊTRE AU TRAVAIL

Cette formation vous invite à prendre soin de vous pour mieux accompagner les autres. En combinant développement personnel et valorisation de l'image professionnelle, vous apprendrez à construire une image de soi authentique et positive, qui reflète à la fois votre expertise et votre personnalité, à l'aide des outils du conseil en image.

Vous renforcerez votre estime de soi, développerez une meilleure connaissance de vous-même et gagnerez en confiance.

Je vous guiderai dans la découverte du pouvoir de la communication non verbale à travers les couleurs, les vêtements, les accessoires et le langage corporel, afin de vous affirmer, de trouver votre place et d'interagir plus efficacement dans votre environnement professionnel.

Ce temps vous est consacré pour une véritable rencontre de soi, en vous offrant les clés pour être pleinement vous-même dans votre environnement professionnel

POUR QUI ?

En individuel :

- Tout professionnel, demandeur d'emploi
- Manager d'entreprise,
- Chef d'entreprise

En groupe :

- Équipe de vente,
- Équipe d'accueil,
- Toute équipe professionnelle

PREREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire

Durée totale : 14h - 2 jours

Formation en présentiel



► OBJECTIFS

- 1** Mieux se connaître et porter un regard objectif sur soi
- 2** Clarifier les messages que son image renvoie
- 3** Identifier son potentiel, ses forces, ses ressources internes pour renforcer son estime de soi
- 4** Construire une image professionnelle positive et authentique et cohérente
- 5** Gagner en assurance et affirmer sa personnalité pour apprendre à se positionner dans son environnement professionnel



► BENEFICES

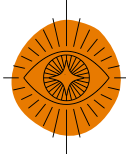
- La qualité de vie au travail est améliorée.
- Il ou elle est plus efficace et performant(e).
- La cohésion d'équipe est forte.
- La relation client est meilleure.
- La gestion du stress est plus facile.

► Les points forts de la formation

- **Accompagnement à taille humaine** : groupe de 5 personnes maximum
- **Formatrice expérimentée** : 8 ans d'expérience en animation et gestion de groupe.
- **Expertise certifiée** : Professionnelle de l'image certifiée d'État, intervenant dans divers secteurs d'activités
- **Programme** : Sessions interactives et personnalisées
- **Durée courte** : Formation concise et efficace.

► Formation en présentiel ◀

Dans un engagement de qualité, la formation en présentiel favorise une expérience d'apprentissage plus immersive et efficace pour acquérir des compétences en conseil en image spécialisée



► EXTRAIT DU PROGRAMME

MIEUX SE CONNAÎTRE

- Faire le bilan de son image personnelle et professionnelle et clarifier les messages que son image renvoie

L'IMAGE PROFESSIONNELLE

- Comment votre image peut influencer vos relations professionnelles
- Les codes de l'image professionnelle

RECONNEXION À SOI

- Identifier et mobiliser ses ressources internes pour développer l'estime de soi et la confiance en soi
- Développer l'écoute de soi et prendre des décisions plus alignées à soi
- Identifier ses besoins et ses valeurs au travail

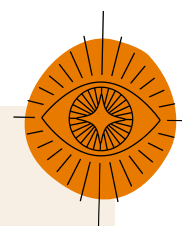
CONSTRUIRE UNE IMAGE PROFESSIONNELLE POSITIVE

- La congruence : Importance de l'authenticité pour développer une image professionnelle crédible.
- Le pouvoir du langage corporel
- Apprendre à utiliser les couleurs, les vêtements, les matières et les accessoires pour renforcer son message.
- Utilisez les caractéristiques de votre visage pour affirmer votre identité professionnelle

TARIF

- Financement accessible via les OPCO entreprise
- Financement individuel
- Tarif groupe de 5 personnes :
600€ net de TVA / pers (14h)
- Tarif individuel :
840€ net de TVA

Date des sessions :
sur demande



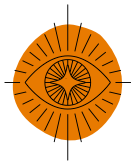
Taux de satisfaction : en cours
Taux de réussite : en cours
Taux d'accomplissement : en cours

Information et inscription

Mirentxu Arribillaga

Tél : 0769908346

kamana.larencontreavecsoi@gmail.com



► TEMOIGNAGES

Avis google



Valérie

Super formatrice qui sait très bien s'adapter à des personnalités différentes au sein du groupe.
Formation très intéressante et enrichissante sur la confiance en soi et l'image de soi.
Je recommande cette formation à toutes les entreprises qui veulent que leurs collaborateurs se sentent bien et soient encore plus efficaces 🙌



Marie

Mirentxu est une personne surprenante. Elle sait cerner les gens très précisément.
Sait être à l'écoute de l'autre et est de très bons conseils.
Ses formations sont de réelles ressources pour se découvrir nous même et avancer dans le positif.
Merci pour tout 😊
NB: n'hésitez pas à aller chez elle...les yeux fermés !!!



Eric

Mirentxu est une très belle personne, qualifiée, à l'écoute, avec une riche expérience, qui vous aidera à découvrir le meilleur de vous même et vous redonner confiance.
Je vous la recommande très sincèrement.



Brigitte

Une personne bienveillante à l'écoute qui s'est repérée les besoins de chacun du groupe
Ce fut une belle rencontre et une belle aventure merci encore.

Un grand merci à vous....

ME CONTACTER



07 69 90 83 46



kamana.larencontreavecsoi@gmail.com



kamana-larencontreavecsoi.fr



172 chemin armora
64310 Saint Pée sur Nivelle
Pays Basque

