



# FORMATIONS & COACHING

Présentiel - A distance - Vidéo e-learning

Des thèmes élaborés pour accompagner les gérantes d'institut et esthéticiennes à domicile dans leur réussite.

*Perfectis Formations*

17, place de l'Europe - 69006 LYON

[www.perfectis-formations.com](http://www.perfectis-formations.com)



Valérie Desmaisons

## **Des formations conçues par une experte en bien-être et adaptées aux besoins des instituts de beauté et esthéticiennes à domicile.**

Esthéticienne, formatrice pour les marques Sothys, Guinot et Mary Cohr puis gérante d'institut, j'ai fondé Perfectis Formations en 2013.

Spécialisée dans le développement des compétences et l'accompagnement des esthéticiennes, je suis également passionnée par la communication digitale et les réseaux sociaux.

Mon objectif : partager mes 24 années d'expérience dans l'univers de la beauté et apporter aux esthéticiennes des solutions concrètes pour valoriser leur savoir-faire et augmenter la rentabilité de leur entreprise.

### **Nos 3 approches de la formation**

**Présentiel** : formation participative et interactive en petit groupe.

**Coaching** : accompagnement individuel sur des thématiques bien ciblées dans votre institut, dans nos bureaux à Lyon 6è ou à distance (en visio).

**Vidéo e-learning** : formation en vidéo qui vous appartient dès son achat, disponible 24h/24.

Vidéo e-learning

Coaching groupe

Coaching



## LES ACTIONS 100% RÉUSSITE

Votre réussite à portée de main

Vous êtes gérante d'institut ou esthéticienne à domicile...

**Vous êtes passionnée par votre métier, mais vous manquez d'outils et d'idées pour animer, développer ou (re)lancer votre entreprise.**

Vous recherchez du concret, des solutions rapides et efficaces pour :

- Vous auto-motiver et optimiser votre temps
- (Re)définir vos marges et augmenter votre chiffre d'affaires
- Donner un coup de boost régulier à votre activité et ne plus craindre les période creuses
- Dynamiser votre institut avec des actions commerciales efficaces et rentables
- Attirer de nouvelles clientes qui vous ressemblent
- Créer des offres irrésistibles pour Noël, Fête mères...

**Prête à sortir de votre zone de confort ?**

**Motivée à augmenter votre chiffre, à vous démarquer ?**

**Déterminée à passer à l'action ?**

Notre concept de 10 modules de formation en vidéo e-learning a été pensé pour vous !

Ils vous dévoileront tous les secrets pour atteindre les résultats de vos objectifs et vraiment vivre de votre passion.

### Tarifs

Communiqués sur RDV

Programmez un entretien téléphonique gratuit pour définir si le programme correspond à vos besoins.



## COACHING "RÉVÉLEZ VOTRE POTENTIEL"

Accompagnement individuel 100% personnalisé

**Vous êtes gérante d'un institut de beauté ou esthéticienne à domicile :**

- Vous cherchez des solutions pour rapidement augmenter votre chiffre d'affaires
- Vous aimeriez bénéficier d'astuces de pro adaptés à vos besoins
- Vous recherchez des conseils sur-mesure pour booster votre réussite

### Coaching « Coup de boost »

⇒ **Une experte vous accompagne sur des besoins spécifiques (trésorerie, communication, promotions, vente, réseaux sociaux...)**

- A distance (en visioconférence)
- A Lyon dans nos bureaux

Durée : 1h / 2h / 3h      Tarif 1h : 85€ TTC

### Coaching "Boostez vos ventes »

⇒ **Une experte partage avec vous toutes les subtilités pour déclencher l'envie de l'achat avec aisance et naturel**

- A distance (en visioconférence)
- A Lyon dans nos bureaux

Durée : 1h / 2h / 3h      Tarif 1h : 85€ TTC

### Coaching « A l'institut »

⇒ **Une experte se déplace chez vous pour analyser les points forts et points sensibles de votre institut et définir le plan d'action à mettre en place**

- Dans votre institut / à votre domicile

Durée : ½ journée / 1 journée      Tarif ½ journée : 385€ TTC



## COACHING CARTE DES SOINS

Les règles d'or d'une brochure attractive et rentable

### Optimisation votre brochure pour dynamiser vos offres ou création de A à Z :

- ⇒ Mettre en avant votre savoir-faire, vos services, vos différences
- ⇒ Savoir rédiger un argumentaire qualitatif avec des accroches séduisantes
- ⇒ Faire le bon choix de format, de mise en page, de photos, de codes couleur

### Exemple de conseils pour valoriser votre expertise

#### MISE EN PAGE

##### *Le format, le grammage, les photos*

- Comment susciter la curiosité ? Comment donner envie à la cliente de la parcourir ?
- Faire le bon choix d'images, de codes couleur, de graphisme pour illustrer votre expertise

#### CONTENU

##### *L'argumentation, l'accroche, le message*

- En fonction de votre objectif, mettre en avant vos atouts et votre capacité à satisfaire les attentes
- Savoir convaincre avec une argumentation pertinente en privilégiant les mots-clés accrocheurs

#### RENTABILITÉ

##### *Le positionnement prix, l'emplacement stratégiques de vos services*

- Identifiez votre public cible
- Hiérarchisez vos services et tarifs : les prix d'appel et ceux qui assureront de la rentabilité

#### Tarifs

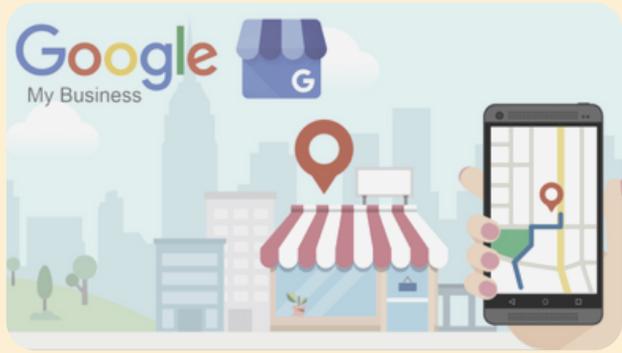
- A distance (en visioconférence)
- A Lyon dans nos bureaux

Durée : 1h / 2h / 3h

Tarif 1h : 85€ TTC

Vidéo e-learning

Coaching



## GOOGLE MY BUSINESS

Attirez de nouveaux clients

**Vous souhaitez vous positionner devant vos concurrents lors d'une recherche Google et attirer une clientèle de proximité.**

### Objectifs

- ⇒ Comprendre pourquoi Google My Business est un incontournable pour développer votre institut / activité à domicile
- ⇒ Savoir enrichir votre fiche Google My Business et en faire un atout
- ⇒ Savoir rédiger des articles de qualité pour renforcer votre crédibilité
- ⇒ Savoir gérer et répondre aux avis positifs et négatifs

### Extrait du contenu de formation

#### Enrichir votre fiche et en faire un atout

- Créer vos « fiches produits » + liens vers votre site internet
- Votre biographie : phrases clés pour mettre en avant votre institut
- Pourquoi est-il essentiel d'avoir des photos sur votre fiche Google ?

#### Rédiger des articles de qualité pour renforcer votre crédibilité

- Publier des post, articles, offres ou produits qui éveillent la curiosité
- Démonstration : « créer un post nouveauté et le publier »
- Les exemples d'argumentaires pour vous démarquer dans vos publications

#### Gérer et répondre aux avis positifs et négatifs

- Inviter des clients à laisser des avis pertinents sur votre fiche
- Démonstration : envoyer une demande d'avis à partir de votre smartphone
- Exemples de réponses à des avis positifs et négatifs

Durée de la vidéo : 2 h      Tarifs : 79€ TTC

Coaching : 1h / 2h / 3h - Tarif 1h : 85€ TTC

Vidéo e-learning

Coaching



## FACEBOOK

Dynamisez votre institut

**Cette formation a été pensée pour vous, esthéticiennes qui manquez de temps et d'idées pour publier efficacement, et qui souhaitez faire de Facebook un allié pour dynamiser votre activité.**

### Objectifs

- ⇒ Connaître les fondamentaux de votre profil personnel Facebook
- ⇒ Connaître les fonctionnalités de la page pro de votre entreprise
- ⇒ Savoir animer votre page et booster votre visibilité
- ⇒ Savoir créer une campagne publicitaire

### Extrait du contenu de formation

#### Capter l'attention des internautes

- Que se passe-t-il quand vous mentionnez quelqu'un dans une publication ?
- Créer une image animée
- Programmer une publication, la modifier, la supprimer

#### Animer votre page et booster votre visibilité

- Inviter des amis à aimer votre Page
- Quelles astuces pour augmenter votre classement dans l'algorithme ?
- Exemple de planning éditorial mensuel : publier des gifs, citations, vidéos, diaporamas

#### Adapter vos publications selon l'intérêt de votre public

- Analyser vos statistiques : quel est le meilleur horaire pour publier ?
- Quels formats ont le plus de portée ? (Texte, photo, vidéo, lien..)
- Bannir une personne

Durée de la vidéo : 2 h      Tarifs : 79€ TTC

Coaching : 1h / 2h / 3h - Tarif 1h : 85€ TTC

Vidéo e-learning

Coaching



## INSTAGRAM

Valorisez l'image de l'institut

**Familiarisez-vous avec toutes les subtilités d'Instagram pour publier des posts, des stories ou des vidéos qui vont susciter de l'intérêt, valoriser votre expertise et créer de l'engagement.**

### Objectifs

- ⇒ Maîtriser les bases indispensables pour un compte professionnel efficace
- ⇒ Savoir créer le post Instagram parfait et atteindre votre cible
- ⇒ Être capable de développer votre communauté via les hashtags
- ⇒ Concevoir votre calendrier des publications

### Extrait du contenu de formation

#### Les règles pour des posts Instagram à succès

- Tous les outils pour personnaliser vos photos
- Concevez des visuels d'exception avec des applications inspirantes

#### Renforcer votre impact visuel avec des vidéos

- Les Posts vidéos pour promouvoir vos services et inspirer confiance
- Les Stories vidéos pour raconter une histoire et captiver l'audience
- Les Vidéos Live : le direct pour présenter un événement

#### Développer votre communauté via les hashtags

- Connaître le pouvoir du # pour rendre votre compte attrayant
- Comment trouver des # pertinents ?
- Créez vos propres #

Durée de la vidéo : 2 h

Tarifs : 79€ TTC

Coaching : 1h / 2h / 3h - Tarif 1h : 85€ TTC

Présentiel



## MASSAGE CHINOIS YING QI SHEN®

Combattre le stress et retrouver la sérénité

⇒ Exclusivité Perfectis Formations. Cette technique nous a été enseignée en Chine par un professionnel du massage.

### Son originalité

Unique en son genre, le Ying Qi Shen® séduit par une gestuelle à la fois relaxante et ressourçante. Des manœuvres de détente enveloppantes réalisées sur l'ensemble du corps pour apporter un sentiment de légèreté, associées à de la réflexologie plantaire, palmaire et faciale pour stimuler l'organisme tout entier.

### Objectifs

Proposer à sa clientèle un nouveau massage spécifique du corps d'1h30 au protocole inédit :

- Connaître la gestuelle de détente réalisée sur l'ensemble du corps : effleurage global, enveloppement, croisé-décroisé, lissage alterné, grand balancier...
- Connaître la gestuelle spécifique sur les zones réflexes : réflexologie des pieds, réflexologie des mains, réflexologie du visage

⇒ Remise d'un support de cours en couleur avec des photos reprenant chaque geste ainsi qu'une fiche récapitulative.

Tarifs : 560 TTC      Tarif préférentiel cotisant Fafcea : 480€      Tarif salariée OpcoEp : 560€

Prérequis : réservé aux esthéticiennes exclusivement

Coaching durée + tarifs : nous consulter

Présentiel



## MASSAGE VIETNAMIEN TAM QUAT®

Éliminer la fatigue pour une immense sensation de légèreté

⇒ Exclusivité Perfectis Formations. Ce massage ancestral nous a été enseigné au Vietnam, par un moine bouddhiste, comme le veut la tradition.

### Son originalité

Tonifiant et énergisant, il se concentre sur les zones d'accumulation des tensions. Le massage vietnamien Tâ-m-Quât® est un véritable remède anti-fatigue car il élimine à la fois les tensions physiques, mentales et restaure la vitalité. Idéal pour les personnes fatiguées, stressées, surmenées.

### Objectifs

Se familiariser avec une gestuelle qui se différencie des autres par ses manœuvres douces et revigorantes à la fois.

- Connaître les techniques exclusives réalisées sur l'ensemble du corps : pression des doigts, des paumes, pétrissages, bercements, étirements, balanciers ...
- Connaître les méridiens spécifiques au Massage Vietnamien Tâ-m-Quât® ainsi que leurs fonctions : méridien de la Vessie, du Triple Réchauffeur, du Cœur, de l'Estomac

⇒ Remise d'un support de cours en couleur avec des photos reprenant chaque geste ainsi qu'une fiche récapitulative.

Tarifs : 560 TTC    Tarif préférentiel cotisant Fafcea : 480€    Tarif salariée OpcoEp : 560€

Prérequis : réservé aux esthéticiennes exclusivement

Coaching durée + tarifs : nous consulter

Présentiel



## MASSAGE INDIEN TÊTE SHIRO-SHANTAM®

Massage anti-stress par excellence

⇒ Exclusivité Perfectis Formations. Ce rituel millénaire nous a été transmis par un maître Indien.

### Son originalité

A la fois apaisant et énergisant, le Shiro-Shantam® se concentre sur le haut du corps : dos, nuque, visage et tête. Il calme l'esprit, réduit le stress, libère les tensions physiques et mentales. Fidèle à la tradition indienne, le Shiro-Shantam® est personnalisé pour un moment unique de décontraction totale.

### Objectifs

Proposer un massage qui offre des sensations de détente inédites et réduit le stress :

- Connaître le concept du massage indien tête Shiro-Shantam® et son originalité : la théorie des 3 doshas, les 5 éléments, les points Marma
- Connaître la gestuelle spécifique du Shiro Shantam® sur le cuir chevelu qui constitue son originalité : brosse en ligne, lissages par zones, pieuvres, points Marma, zig zag, petites boucles, grandes boucles...

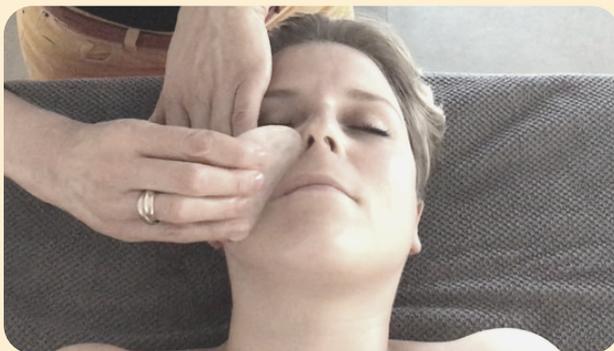
⇒ Remise d'un support de cours en couleur avec des photos reprenant chaque geste ainsi qu'une fiche récapitulative.

Tarifs : 560 TTC      Tarif préférentiel cotisant Fafcea : 480€      Tarif salariée OpcoEp : 560€

Prérequis : réservé aux esthéticiennes exclusivement

Coaching durée + tarifs : nous consulter

Présentiel



## MASSAGE STRETCHING VISAGE

Stretch-Tao®

L'incontournable pour un visage resculpté, raffermi, radieux

⇒ Exclusivité Perfectis Formations. Massage expert haute précision conçu en collaboration avec une ostéopathe.

### Son originalité

Technique d'étirement musculaire du visage pour travailler l'anti-âge autrement :

- Gestuelle Stretching : décontraction de chaque muscle du visage
- Gestuelle Tao : détente des fibres musculaires avec les pierres de gua-sha
- Yoga du visage : exercices d'auto-massage démontrés à la cliente

### Objectifs

Réduire les tensions du visage, les crispations musculaires et ainsi préserver la jeunesse et l'élasticité du visage.

- Maîtriser le protocole complet du massage stretching visage reposant sur des manoeuvres « éclat-défatigantes » et « stretch-repulpantes »
- Enseigner à vos clientes les techniques de yoga du visage pour une efficacité plus durable

Le parfait équilibre entre technicité, efficacité et détente font du Stretch-Tao® une solution idéale pour raffermir, repulper et réduire les signes du temps.

⇒ Remise d'un support de cours en couleur avec des photos reprenant chaque geste ainsi qu'une fiche récapitulative.

Tarifs : 650 TTC      Tarif préférentiel cotisant Fafcea : 500€      Tarif salariée OpcoEp : 560€

Prérequis : réservé aux esthéticiennes exclusivement

Coaching durée + tarifs : nous consulter

Présentiel



## MASSAGE JAPONAIS VISAGE KOBIDO

Le secret de jeunesse des femmes japonaises

⇒ Cette technique nous a été enseignée au Japon, par un maître sensei.

### Son originalité

Le Kobido est bien plus qu'un massage, c'est un lifting naturel, un art traditionnel qui repose sur une grande rigueur.

L'efficacité de sa gestuelle manuelle permet d'obtenir des résultats immédiats : défatigant, liftant, anti-rides et un visage qui retrouve sa sérénité.

### Objectifs

Offrir des résultats qui sauront satisfaire les attentes des peaux fatiguées, dévitalisées, surmenées.

- Connaître la gestuelle anti-âge spécifique : décontractions circulaires, lissages, éventails, manoeuvres drainantes, pianotements, qui constitue l'originalité du Kobido et font son succès
- Connaître la localisation des méridiens du visage ainsi que leur propriété pour une efficacité optimisée

⇒ Remise d'un support de cours en couleur avec des photos reprenant chaque geste ainsi qu'une fiche récapitulative.

Tarifs : 560 TTC    Tarif préférentiel cotisant Fafcea : 480€    Tarif salariée OpcoEp : 560€

Prérequis : réservé aux esthéticiennes exclusivement

Coaching durée + tarifs : nous consulter

Présentiel



## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

"Le sourire vient du pied" proverbe chinois

⇒ Formation animée par une réflexologue diplômée, formée à la méthode du Docteur Jesus Manzanarès.

### Son originalité

À chaque zone du pied correspond un organe ou une fonction du corps humain. En localisant les « dépôts » ou « cristaux » situés sur les différentes zones réflexes du pied, la réflexologie plantaire permet de soulager de nombreux maux et de rétablir l'équilibre énergétique de l'ensemble du corps.

### Objectifs

- Maîtriser les bases de la réflexologie plantaire en tant que technique de relaxation
- Se familiariser avec les planches pédagogiques des pieds pour une meilleure assimilation des zones réflexes
- Etre à l'aise pour pratiquer le massage des zones réflexes des pieds en reptation et en circuit et apporter un bien-être général

Le but de la réflexologie plantaire est à la fois préventif (prévenir les symptômes, éviter les récives) et également curatif (soulager de nombreux maux).

⇒ Remise d'un support de cours en couleur avec des photos reprenant chaque geste ainsi qu'une fiche récapitulative.

Tarifs : 560 TTC      Tarif préférentiel cotisant Fafcea : 480€      Tarif salariée OpcoEp : 560€

Prérequis : réservé aux esthéticiennes exclusivement

Coaching durée + tarifs : nous consulter

Présentiel



## MASSAGE FEMME ENCEINTE SOFT COCOON®

Un massage cocooning, une parenthèse de douceur

⇒ Exclusivité Perfectis Formations.

### Son originalité

Composé d'effleurages lents et doux, le massage prénatal Soft Cocoon® apaise les maux liés à la grossesse : il soulage les jambes lourdes, les douleurs lombaires et assouplit les muscles en douceur.

Un moment de sérénité privilégié avant l'arrivée de bébé.

### Objectifs

Répondre à un réel besoin de la part des femmes enceintes.

Maîtriser la gestuelle spécifique composée d'effleurages fluides, lents et enveloppants, d'enchaînements liés, de pétrissages doux :

- Savoir gérer l'installation de la cliente en position latérale, calée avec des coussins de confort
- Se familiariser avec les manœuvres propres au Soft Cocoon® : décontraction sacro lombaires, décontraction du haut du fessier, longs effleurages...

⇒ Remise d'un support de cours en couleur avec des photos reprenant chaque geste ainsi qu'une fiche récapitulative.

Tarifs : 560TTC    Tarif préférentiel cotisant Fafcea : 480€    Tarif salariée OpcoEp : 560€

Prérequis : réservé aux esthéticiennes exclusivement

Coaching durée + tarifs : nous consulter



*Formations exclusivement réservées aux esthéticiennes*

## *Perfectis Formations*

17, place de l'Europe - 69006 LYON

[www.perfectis-formations.com](http://www.perfectis-formations.com)

06 40 88 31 87