



## A autora - Manon Rosenboom Alves

É consultora de imagem e diretora geral da Colour me Beautiful Portugal, empresa de consultoria de imagem, que fundou em 2008.

O seu percurso académico conta com duas especializações internacionais, em Marketing e Negócios Internacionais e Protocolo, que são a base de uma carreira de excelência como formadora e oradora em estilo e imagem pessoal e marketing pessoal. Colabora ainda com várias revistas nacionais na área de recursos humanos, moda, beleza e bem-estar, com peças informativas e artigos de opinião.

## Porquê este curso?

Crie um estilo versátil e elegante, adequado a qualquer contexto profissional. Conheça-se, faça as escolhas certas e revele todo o seu potencial através da imagem.

No dia a dia as mulheres deparam-se com o difícil desafio de equilibrar a imagem feminina com a profissional, acabando por fazer escolhas que não favorecem nenhuma das vertentes. Com este curso será capaz de criar um guarda-roupa que reforça as suas competências e, ao mesmo tempo, define o seu estilo pessoal. Irá conhecer a sua morfologia e coloração para poder escolher as peças que a favorecem. No final, sentir-se-á mais confiante e mais bonita.

## O que vai aprender?

- ✓ Reconhecer a importância da imagem pessoal para o sucesso profissional
- ✓ Compreender a psicologia da cor como forma de comunicação não verbal
- ✓ Identificar a sua coloração e descobrir as tonalidades que a favorecem
- ✓ Conhecer a sua morfologia corporal e as peças que lhe assentam melhor
- ✓ Definir e potenciar o seu estilo pessoal
- ✓ Incluir na sua rotina diária cuidados de beleza essenciais

## A quem se destina?

- ✓ A todas as profissionais
- ✓ A todas as mulheres que reconhecem que a sua imagem é parte da sua marca pessoal e uma ferramenta para realizar as suas ambições
- ✓ A todas as mulheres que pretendem melhorar a sua imagem profissional
- ✓ A todas as mulheres que querem criar um estilo pessoal
- ✓ A todas as mulheres que gostariam de saber como gerir o seu guarda-roupa, acessórios e imagem em todas as ocasiões

## Este curso inclui:

- ✓ 135 minutos de vídeo HD
- ✓ Respostas do autor às dúvidas dos alunos
- ✓ Desafios lançados pelo autor aos alunos
- ✓ Exercícios nos módulos e uma avaliação final
- ✓ Anexos preparados pelo autor
- ✓ Possibilidade de tirar e guardar apontamentos
- ✓ Um certificado de realização no final do curso

## A SABE online

Somos uma editora de cursos online. Respondemos às necessidades mais atuais de aprendizagem e valorização pessoal. Os nossos cursos têm um preço acessível e são oferecidos por profissionais com forte experiência. Queremos tornar-nos o seu parceiro permanente de aprendizagem.



Se não estiver satisfeito nas primeiras 24 horas, devolvemos o seu dinheiro.



Conteúdos práticos.



Acesso permanente aos cursos.

## Estrutura do curso

Introdução 6min

### Módulo 1 - Imagem pessoal 25min

Capítulos: Introdução do módulo  
A imagem e as primeiras impressões  
Autoconfiança e imagem pessoal  
Imagem pessoal vs. imagem corporativa  
Boa apresentação e as peças essenciais  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

### Módulo 2 - Escolher a cor certa 24min

Capítulos: Introdução do módulo  
O valor psicológico das cores  
A teoria da cor e o diagnóstico  
Identificar a sua coloração  
Como escolher a paleta de cores  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

### Módulo 3 - Conhecer a morfologia corporal 27min

Capítulos: Introdução do módulo  
Tipos de morfologia corporal  
Roupas certas para cada corpo  
Proporções e estrutura  
Importância dos acessórios  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

### Módulo 4 - O estilo como marca pessoal 26min

Capítulos: Introdução do módulo  
Estilos pessoais  
Peças-chave para cada estilo  
"Dress codes" para várias ocasiões  
Finalizar a imagem  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

Avaliação Final 20min

Conclusão 7min

Anexos Guia prático de imagem pessoal  
Guias de morfologias e colorações

Guia prático para construir o guarda-roupa essencial  
Dicas-chave para a criação de um estilo pessoal

Conheça as condições comerciais e saiba mais em <http://sabe-online.com/courses/20>

## Contactos

Para mais informações não hesite em contactar-nos.

**Onde estamos:** Rua D. Luís I, 3, 3º, 1200-149 Lisboa

**Telefone:** +351 213 900 903

**Email:** [cliente@sabe-online.com](mailto:cliente@sabe-online.com)

## Meios de pagamento



Se não estiver satisfeito nas primeiras 24 horas, devolvemos o seu dinheiro.



Conteúdos práticos.



Acesso permanente aos cursos.