



L'ACADÉMIE
DES
GOUVERNANTES

Programme de Formation

- Savoir Vivre à la Française Pour Tous -

L'école

L'Académie des Gouvernantes est la première école en France spécialisée dans la formation de Majordome et de Gouvernantes de Maison, personnel de maison de très haut niveau.

Nous avons aujourd'hui adaptés des modules de formation « courts » permettent à tout le monde de découvrir l'Art de Vivre à la française :

- L'espace « Bonnes manières », pour mettre toutes les chances de son côté, dans la vie privée comme professionnelle,
- L'espace « Art de la table », ce cours a pour objet d'apprendre à maîtriser l'art de recevoir à la française.
- L'espace « entreprise » réserver aux salariés.

Nos principes

Chaque cours s'appuie sur une théorie et une technique très précises, mais avant tout sur la pratique. Vous êtes mis dès le départ en situation, tous vos sens et votre attention sont sollicités.

Nos cours sont interactifs : les professeurs font participer les élèves, tout en les guidant.

Nos intervenants sont tous des experts dans leur domaine.

Tarifs et organisation

Quatre heures de cours par jour (les jeudis) de 9h00 à 13h00.

Cours : **200 euros TTC**

Adresse : **18, rue Corvisart – 75013 Paris** / Métro : Glacière ou Corvisart 1.6

Programme

Niveau 1

Bonnes Manières à la Française

- *Cérémonial, art de vivre, politesse, comportement français adapté à chaque circonstance.*
- L'Histoire du savoir vivre à la française, en résumé
- Comportement en société
- La courtoisie
- La correspondance (mail, courrier et sms)
- Les invitations
- Tenue et Comportement à Table
- Formules d'appel et de politesse – les titres exacts et les usages

Ce cours est un véritable guide pour être un « parfait gentleman »

Le « laissez-passer »

L'entrée dans un lieu public

Les escaliers en couple

L'ouverture de porte

Sur le trottoir

L'inviter à s'asseoir

L'art de faire des compliments

Les gestes d'attention

Prendre des initiatives

Être prévenant

Avoir de l'esprit

Tenue et maintien

La présentation vestimentaire

Harmonie et Bien être dans la tenue

Se tenir droit

Le visage – Le sourire

Equilibre corporel : Gestes, position et postures

Langage corporel : la communication non verbale

Niveau 2

L'ART DE LA TABLE

Ce cours a pour objet d'apprendre à maîtriser l'art de recevoir à la française, à en connaître tous les codes et le savoir-faire.

Que signifie bien recevoir ?

Historique : L'art de la Table et son évolution depuis le Moyen-Âge jusqu'à nos jours, dans ses grandes lignes.

La clé de la réussite – Organiser, Préparer, tout Vérifier

Dresser la Table : Mettre le couvert selon la coutume française.

Apporter une touche personnelle et élégante dans la décoration

Le Service de Table

Service du Vin

L'art de se comporter à table

Recevoir

Préparatifs et comportement général

Les invitations formelles et informelles

Art de la Table

Préparatifs des hôtes

Mise en place

Placement/plan de table

Décoration et service

Présentations

Conversation

L'après repas

Etre reçu

Les cadeaux

Tenue et comportement à table

La tenue, le couvert, les services

Politesse et courtoisie

Déroulement, conversation

Entretenir une conversation

Etre invité et inviter au restaurant

SAVOIR VIVRE EN ENTREPRISE

Adopter un comportement professionnel
Décoder l'image de l'entreprise
Savoir valoriser son image
S'intégrer dans une équipe
Maîtriser les règles du savoir-vivre professionnel au quotidien
Savoir accueillir et faire les présentations Être à l'aise dans les situations inhabituelles
Savoir gérer les situations embarrassantes
Communiquer avec des partenaires étrangers
Technologies et savoir-vivre

Contactez Nous

Pour toute information complémentaire :

Académie des Gouvernantes

18, rue Corvisart
75013 Paris



01 53 90 15 34

samia@academiedesgouvernantes.fr

Rendez vous sur **www.academiedesgouvernantes.fr**

