

Séminaire Sup de Pub | rentrée septembre 2021

Ta PERSONAL BRAND en 5 jours

the bold lab

02 CREATE

JOUR 2

the bold lab

Télécharger le workbook :
www.the-bold-lab.com/personalbrand

Contact:

Insta: @the.bold.lab
fanny@the-bold-lab.com

the bold lab



Qu'est-ce que le Mindset?

Le Mindset est **notre manière de voir le monde et notre manière de nous voir nous et nos possibilités.**

Littéralement cela veut dire: la configuration de l'esprit. Entre d'autres mots, un formatage de l'esprit ou un état d'esprit.



Qu'est-ce que le Growth Mindset?

Le Growth Mindset c'est de penser que tout peut être cultivé, amélioré et que tout peut s'apprendre.

Nelson Mandela disait " Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends". C'es un excellent exemple de Growth Mindset.



A l'opposé: le Fixed Mindset

Le Fixed Mindset lui a une vision du monde et des gens **statique**.

Quand on a un fixed mindset on pense qu'on est né avec certaines capacités et que l'on ne peut rien développer de plus.



Comment développer son Mindset?

- Lancez-vous des défis.
- Sortez de votre zone de confort.
- Utiliser la visualisation (vision board par exemple)
- Se former régulièrement (en ligne par exemple)
- Etre dans l'action.
- Pensez de manière positive et évitez les excuses.



Comment développer son Mindset?

Pour s'entraîner à adopter un Growth Mindset, pose-toi ces questions chaque jour et essaie d'y répondre par écrit :

1. Qu'as-tu appris de ta performance d'hier ?
2. Quelles mesures as-tu prises pour réussir aujourd'hui?
3. Quelles sont les stratégies différentes que tu pourrais avoir utilisées ?
4. Comment as-tu persévéré lorsque les choses se sont révélées difficiles ?

Exemples:

Situations	Etat d'esprit fixe	Etat d'esprit de développement
Challenges	Evite les challenges	Recherche les challenges
Obstacles	Abandonne facilement	Persiste quand c'est difficile
Effort	Voit l'effort comme inutile, ou pire	Voit l'effort comme étant le chemin nécessaire vers la maîtrise
Critiques	Ignore les critiques négatives, même constructives	Apprend de toutes les critiques
Succès d'autrui	Se sent menacé par le succès des autres	Se sent inspiré par le succès des autres

Mettre en image
vos points forts & valeurs

Créer son identité visuelle



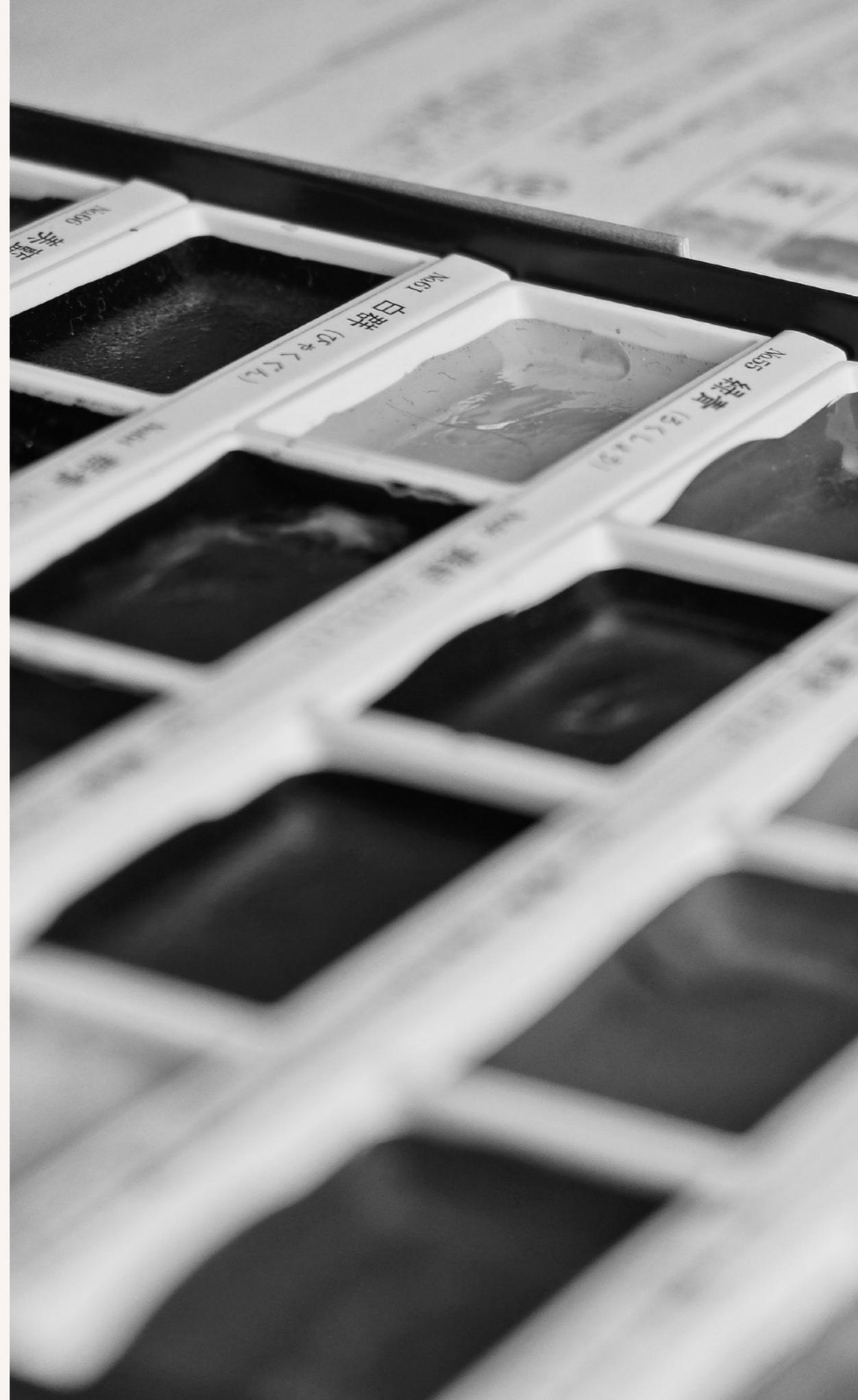
Votre identité visuelle: logo, couleurs, typo



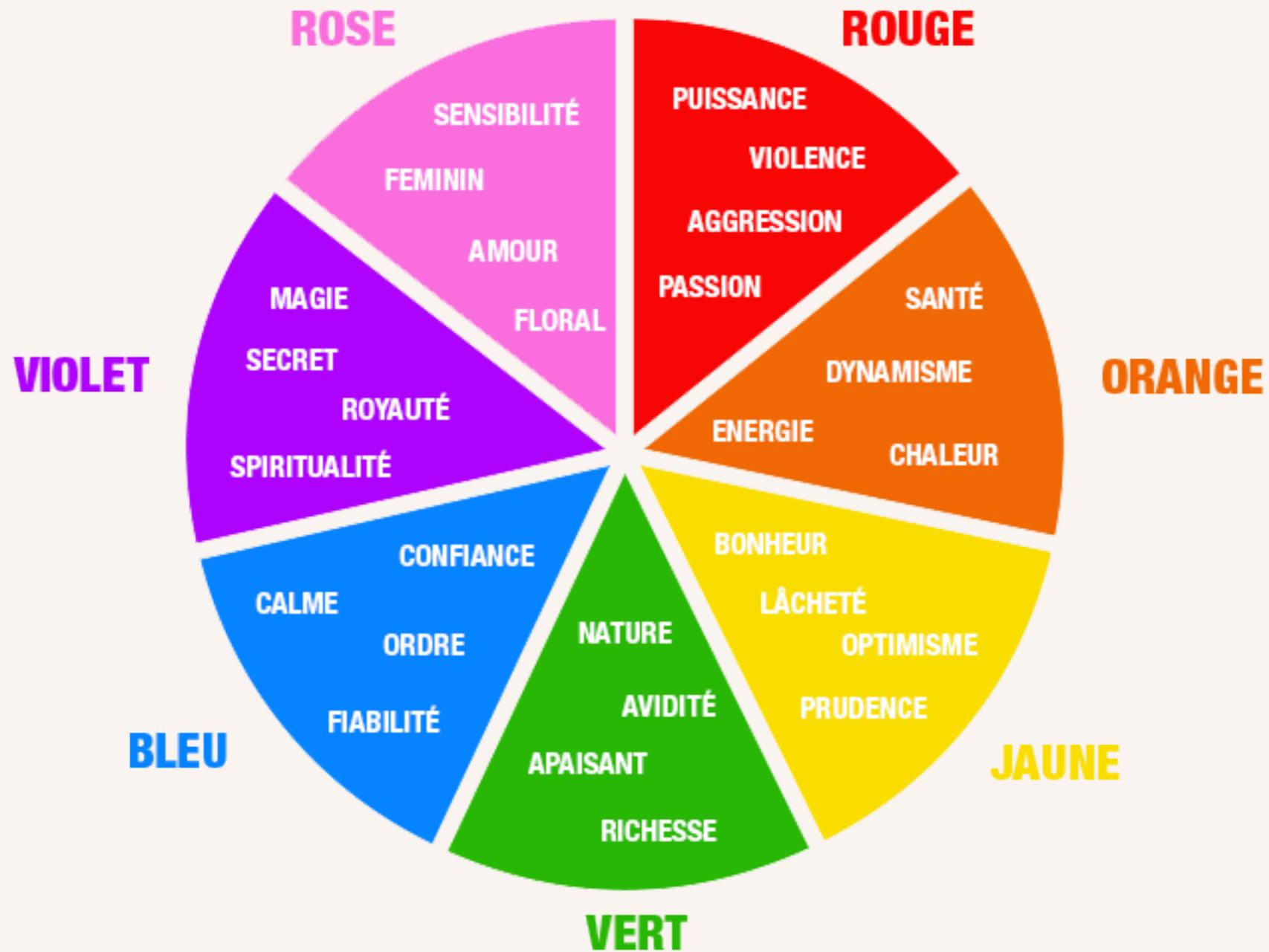
Page d'accueil de votre site ou portfolio



Faire passer le message
en choisissant les bonnes
couleurs



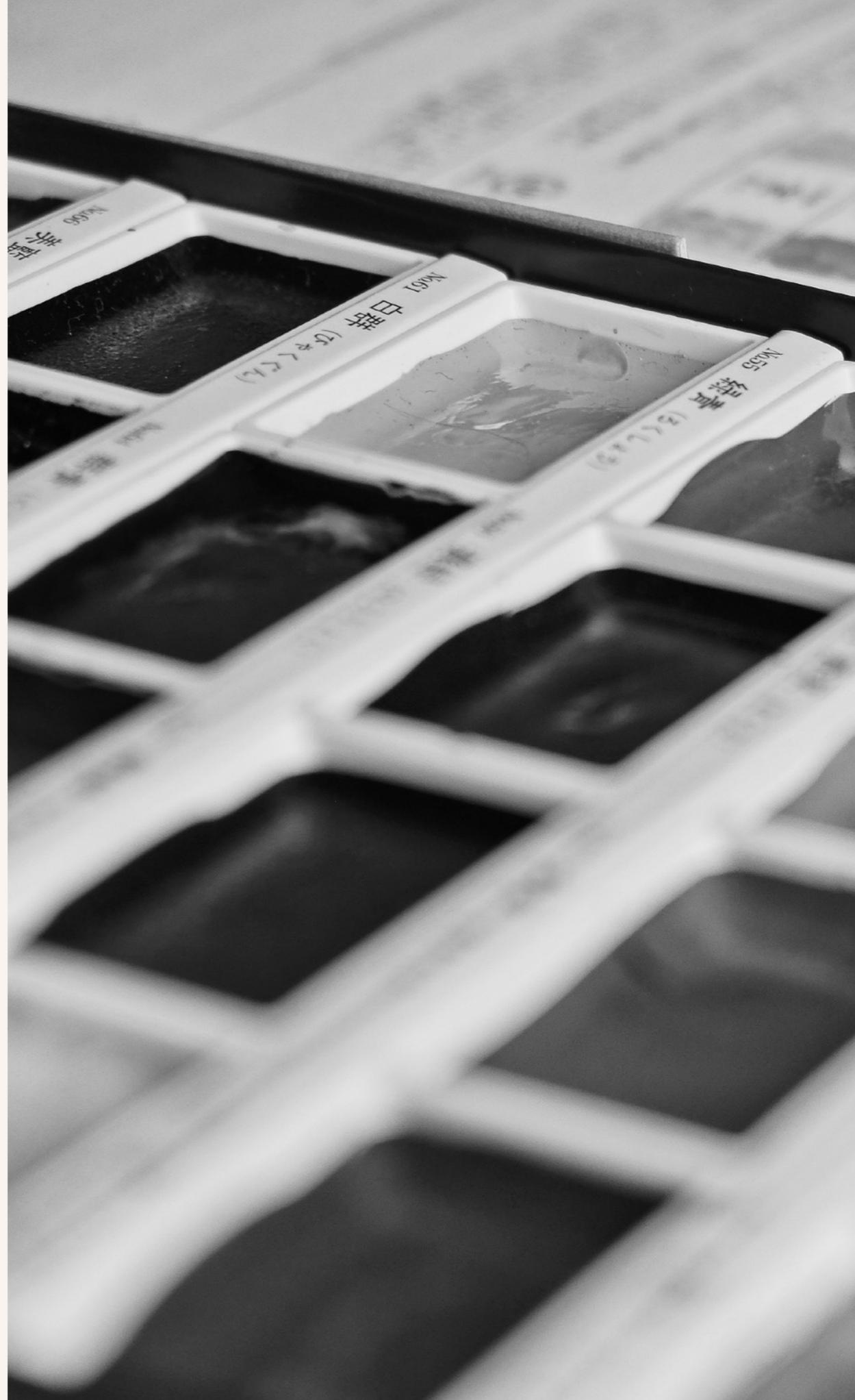
La psychologie des couleurs



PSYCHOLOGIE DES COULEURS : LOGOTYPES

<p>ROUGE</p> <p>audace, puissance, énergie, passion</p>		<p>MARRON</p> <p>naturel, relaxation, réconfort, authenticité</p>	
<p>ROSE</p> <p>innocence, féminité, apaisement, romance</p>		<p>ORANGE</p> <p>équilibre, ambition, enthousiasme, espièglerie</p>	
<p>VIOLET</p> <p>élégance, créativité, spiritualité, mystère</p>		<p>JAUNE</p> <p>énergie, optimisme, chaleur, enfance</p>	
<p>BLEU</p> <p>fiabilité, fraîcheur, tranquillité, confiance</p>		<p>VERT</p> <p>naturel, optimisme, harmonie, croissance</p>	
<p>NOIR</p> <p>profondeur, mystère, sophistication, élégance</p>		<p>GRIS</p> <p>technicité, maturité, fiabilité, expertise</p>	

Créer sa palette de couleurs





Complémentaires



Analogues



Triadiques



Complémentaires adjacentes



Tétradiques



Monochromatiques

Adobe Color crée des palettes avec cette technique.

Outils



Adobe Color



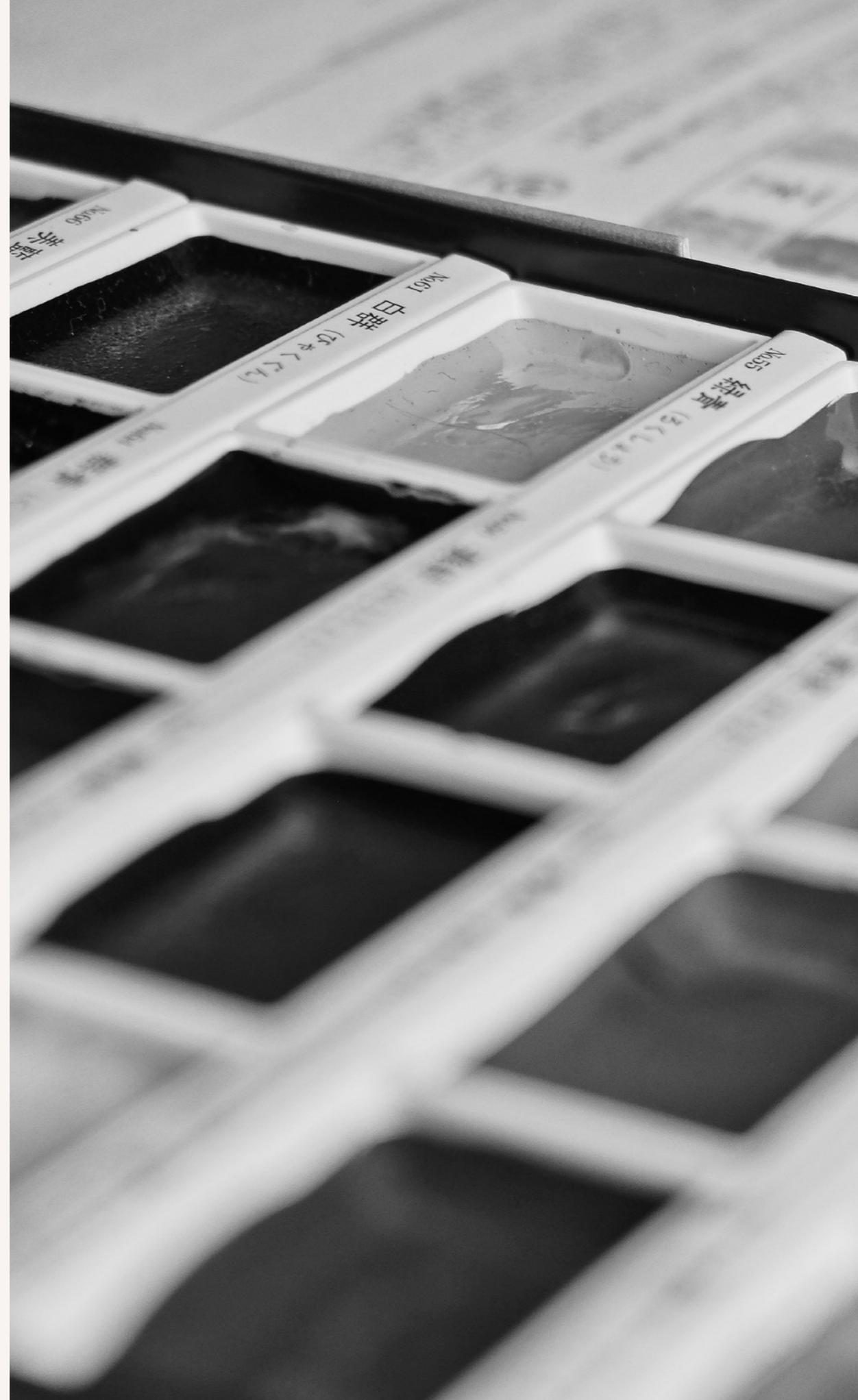
Coolers



LolColors: palettes déjà créées.



Cohesive Colors



Créer un moodboard
et surtout l'UTILISER



Les étapes de la création: moodboard



Pinterest est votre meilleur ami! mais les magazine modes sont géniaux aussi.



Chercher sans réfléchir un deux mots qui vous inspirent (dans la partie DREAM par exemple).



Une fois les 4-5 premières images enregistrées, cliquez sur celles-ci pour que Pinterest vous proposent des images similaires.



Enregistrer des épingles de toutes sortes: typos, couleurs, mode, intérieurs...



Continuer jusqu'à avoir environ 20 images cohérentes entre elles.



N'hésitez pas à enlever/ajouter des images.

Les outils pour créer un moodboard



Photoshop, Illustrator, InDesign c'est possible mais pas les plus efficaces.



Keynote ou Powerpoint tout simplement!



Canva est top aussi!



Le papier, les magazines, les ciseaux

Déconstruire un moodboard



Trouver des thèmes récurrents: des couleurs qui reviennent, des typos qui se ressemblent...



Chercher les symboles, éléments ou texture qui reviennent aussi.



Une fois qu'on a repérés les éléments qui reviennent on peut choisir de les reprendre ou de casser les codes.



Utiliser un outil pipette pour récupérer les couleurs qui vous plaisent.



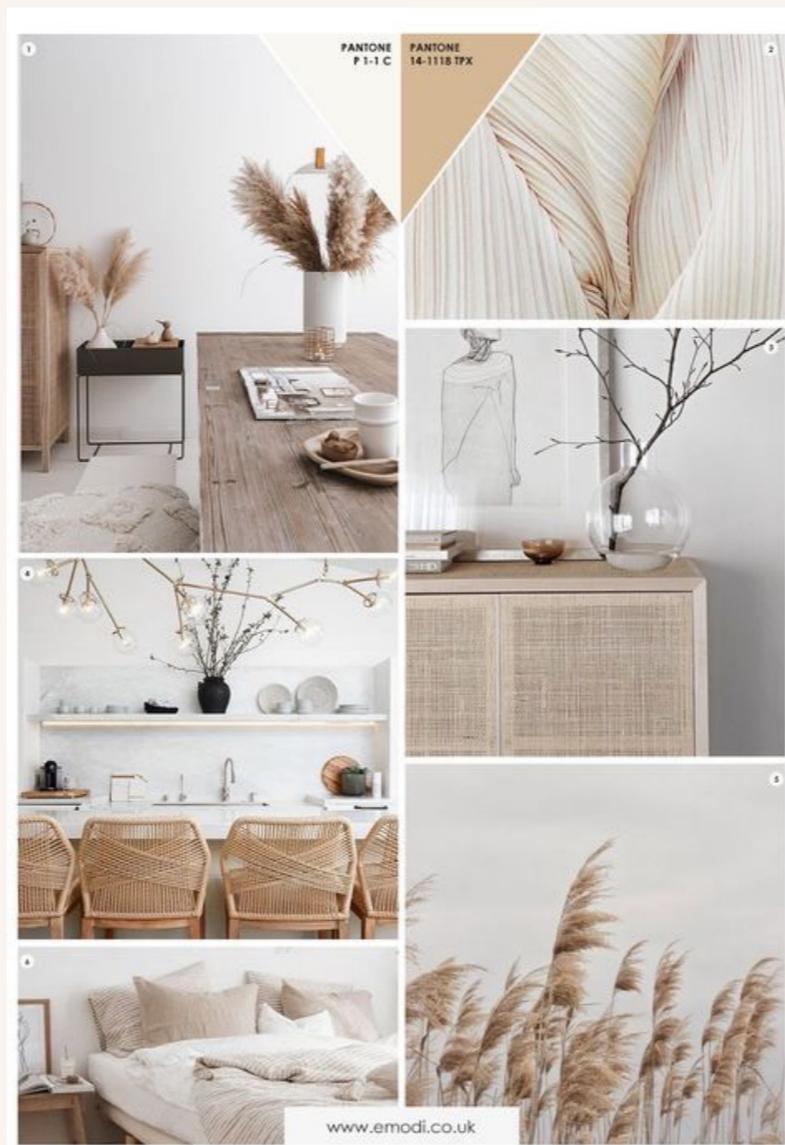
BONUS: Vous pouvez créer 2 moodboards très différents et choisir des éléments dans les 2 pour créer un nouvel univers.

tâches de peinture

éléments de nature



fond neutre



Télécharger le workbook :
www.the-bold-lab.com/personalbrand

the bold lab