



# La communication constructive et bienveillante

**PRÉSENTIEL****SUR-MESURE**

## Objectif de formation

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure de cerner concrètement les comportements qui relèvent du domaine émotionnel et maîtriseront une méthode permettant d'éviter les écueils afin d'optimiser les interactions au travail.

## Programme

### Comprendre et réguler les émotions

Comprendre le rôle des émotions dans la communication.

Identifier et nommer ses émotions (observation de soi, outils de journaling).

Distinguer ressenti et réaction.

Apprendre à réguler ses émotions pour éviter les débordements relationnels.

### Améliorer la qualité des échanges professionnels

Identifier ses croyances limitantes et leurs impacts relationnels.

Analyser ses comportements en situation émotionnelle intense.

Distinguer :

- sentiment / évaluation masquée,
- besoin / stratégie,
- demande / exigence.

Comprendre les effets de ces confusions sur la communication quotidienne.

### Mettre en pratique la communication constructive

Développer une écoute active et bienveillante.

Transformer jugements et critiques en leviers de compréhension.

Accueillir les jugements sans les prendre personnellement.

Clarifier ce qui relève de soi et de l'autre dans l'échange.

Identifier les postures relationnelles inefficaces (triangle de Karpman : victime, sauveur, persécuteur).

### PROPOSER – AVANCER : sortir des jeux relationnels

Poser un cadre sécurisant pour un dialogue constructif.

Co-construire un mode de communication respectueux des points de vue.

Exprimer clairement son positionnement et ses désaccords.

Reformuler les jugements en opportunités de compréhension.

Élaborer des solutions et définir un suivi partagé.

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Toute personne souhaitant développer un nouveau mode de relation et de communication orienté sur la coopération et la compréhension.

### Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

880 € par stagiaire

### Adresse

#### Saint Brieuc - CCI Formation

16 rue de Guernesey,  
22000 Saint-Brieuc

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/cotes-armor>

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun pré-requis

→ **Niveau d'entrée :** Sans niveau spécifique

## Le parcours de formation

### Objectifs pédagogiques

Optimiser les relations de travail par la maîtrise et l'usage de la communication constructive - Comprendre les dynamiques émotionnelles et leur impact sur les relations interpersonnelles - Acquérir des outils pour gérer ses émotions et clarifier ses interactions.

## ► PRÉSENTIEL

### Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité, évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation

### Modalités pédagogiques

Formation participative : alternance d'exercices pratiques avec des apports méthodologiques et des réflexions de groupe à partir de situations vécues par les participants

### Les sessions



#### Saint-Brieuc

- Groupe & individuel : solutions personnalisées sur demande
- Inscription sur liste d'attente : contactez nous

*Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)*

*Date et mise à jour des informations : 18/02/2026*

## Contacts



### PÔLE FORMATION CONTINUE Saint Brieuc

fc@cotesdarmor.cci.fr

CCI Formation Côtes d'Armor - N° SIRET 182 200 055 000 16 - N° d'activité 5322P001722  
16 rue de Guernesey,, - 22000 Saint-Brieuc  
Tél. : 02 96 78 70 34 - formation@cotesdarmor.cci.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/cotes-armor>

 CCI FORMATION  
BRETAGNE