



Développer des relations efficaces avec ses collègues et sa hiérarchie

Communication interpersonnelle

PRÉSENTIEL SUR-MESURE INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'établir une communication efficace avec ses collègues et sa hiérarchie.

Programme

Mieux se connaître dans la relation aux autres

Lister ses points forts et ses axes d'amélioration dans la relation
Identifier sa position de vie et ses mécanismes de défense
Repérer les jeux psychologiques
Gérer ses émotions négatives

Comprendre l'impact de nos émotions sur notre communication

Comprendre le trio pensée, émotions, comportements
Gérer sa colère ou la colère de ses interlocuteurs
Développer la distance émotionnelle
Adopter une communication efficace en toutes circonstances

Comprendre le schéma de la communication

Identifier les freins à une bonne communication
Distinguer les faits, les interprétations et les croyances
Mesurer l'impact du non verbal

Apprendre à écouter, questionner, reformuler

Savoir envoyer des signes de reconnaissance
Renforcer l'affirmation de soi
Sortir de la fuite, de la manipulation ou de l'agressivité
Formuler une demande claire
Savoir recevoir et émettre une critique de façon constructive
Savoir faire face aux objections

Repérer les différentes typologies de personnalité

Analyser les leviers de motivation et les sources de stress des différents profils
Repérer les canaux de communication privilégiés de chacun des profils

Bâtir son plan de progrès personnel

Etablir son plan d'actions pour renforcer son efficacité relationnelle et identifier les indicateurs de réussite

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Personnes désireuses d'enrichir leurs aptitudes à communiquer avec les autres et d'adapter leur communication au comportement de leurs interlocuteurs en milieu professionnel.

Durée

3 Jours dont 21 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

1110 € 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

Acquérir une meilleure connaissance de soi, de ses comportements et de son mode de relation aux autres. Repérer les obstacles à une bonne communication. Développer une communication claire et positive en toutes circonstances. Savoir prévenir et traiter les conflits ou tensions. Améliorer la qualité relationnelle avec ses collègues et sa hiérarchie. Savoir prendre de la hauteur et développer un esprit de collaboration constructif.

► PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations

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

Modalités pédagogiques

Alternance de théorie et de pratique. Cas pratiques. Jeux de rôle. Exercices de réflexion personnelle.
Rédaction d'un plan d'action individuel

Les sessions



Saint-Brieuc

- 21,22 et 23 septembre 2026
- Groupe & individuel : solutions personnalisées sur demande
- Inscription sur liste d'attente : contactez nous

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

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

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