

# Faites-vous confiance, osez!

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

### Objectif de formation

Savoir identifier les facteurs qui renforcent leur confiance en soi, comme les réussites, les pensées positives et le soutien extérieur.

## **Programme**

#### Découvrir son potentiel de communication et s'affirmer positivement

Pointer les différences de perception et de représentations

Identifier son mode de communication et découvrir son comportement face aux autres Optimiser sa communication verbale et non-verbale

#### Maîtriser ses émotions

Gérer son stress

Identifier les sources de perte de confiance en soi

Comprendre le stress et s'approprier des techniques de gestion du stress simples Savoir se préserver

#### Anticiper et gérer les relations interpersonnelles difficiles

Identifier les motifs de tensions récurrents

Repérer les comportements inefficaces

Oser aborder les sujets difficiles, gérer les tensions et conflits

#### Installer des relations productives et constructives

Affirmer ses positions, être assertif

Formuler, accepter et gérer les critiques en étant constructif

Faire preuve d'empathie avec recul

Savoir dire non positivement

## Les points forts de la formation

- Nombreux échanges autour du vécu professionnel
- Des méthodes pour utiliser la communication positive et avoir une attitude constructive.

### Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Tout public

Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

800 € par stagiaire

Adresse

#### Site de Rennes/Bruz Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201

35172 Bruz

https://www.cci-formationbretagne.fr/ille-et-vilaine

### Les conditions d'admission

#### **Prérequis**

Aucun

### Le parcours de formation

#### Objectifs pédagogiques

Découvrir son potentiel de communication et s'affirmer positivement. Maîtriser ses émotions, gérer le stress et se préserver. Anticiper et gérer les relations interpersonnelles difficiles. Installer des relations productives et constructives.

# ▶ PRÉSENTIEL

#### Modalités d'évaluations

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

#### Modalités pédagogiques

Séquences pédagogiques entre méthodes interrogatives et actives afin de favoriser l'expérimentation et l'appropriation des techniques proposées : « faire dire » et « faire faire ». Séquences ludiques de développement des compétences en communication et maîtrise de soi Techniques de gestion du stress Techniques de pilotage de situations de relations interpersonnelles Travail sur des situations du quotidien préparées en amont et/ou proposées par les acteurs.

Les sessions

**Bruz** 

• 8 et 9 juin 2026

Date et mise à jour des informations : 06/11/2025

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**





