

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

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-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>



Les points forts de la formation

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

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 : 03/12/2025

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



JAMOIS Anne Emmanuelle

Anne-Emmanuelle.JAMOIS@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>



CCI FORMATION
BRETAGNE