



# S'affirmer dans les relations professionnelles

**PRÉSENTIEL****SUR-MESURE****INTER ENTREPRISE**

## Objectif de formation

Maîtriser les principes de la communication interpersonnelle afin de développer des relations constructives en toute circonstance.

## Programme

### Cerner les principes d'une communication efficace

Connaître les règles de bases de la communication

Mieux se connaître pour mieux communiquer

Cerner l'impact de la communication : La communication non verbale (les effets de la posture des acteurs et de leur gestuelle), La communication verbale (l'impact des mots)

### Savoir analyser les différents comportements relationnels

Comportement inhibé (fuite, soumission), Comportement agressif, Comportement manipulateur,

Comportement affirmé (l'assertivité)

Faire son diagnostic relationnel pour connaître ses points forts et ses points d'amélioration

### Développer en relation professionnelle, la confiance en soi, l'affirmation de soi et l'assertivité

Cerner, dans les relations interpersonnelles, le principe de droits fondamentaux

Savoir demander, savoir refuser, savoir négocier

Maîtriser ses émotions

Savoir s'appuyer sur les 9 principes de la confrontation

Contrer la manipulation

Faire ou recevoir une critique : postures

Savoir donner des signes de reconnaissance pour relancer la communication constructive

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Toute personne souhaitant renforcer son assurance et l'affirmation de soi

### Durée

2 Jours

### 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

Comprendre les mécanismes des relations professionnelles. Établir des relations professionnelles constructives. Adapter sa communication au profil de son interlocuteur. S'exprimer avec aisance dans les différents types d'interventions. Savoir demander, savoir refuser, savoir négocier.

### ► PRÉSENTIEL

### Modalités d'évaluations

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

### Modalités pédagogiques

NOMBREUSES mises en situation. Feed-back après chaque mise en situation pour aider chaque participant à mieux connaître ses forces et ses axes de progrès. Apports théoriques et jeux de rôles pédagogiques et mises en situation

### Les sessions

Bruz

- 4 et 5 juin 2026



Date et mise à jour des informations : 18/12/2025

*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](http://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