

Développer son efficacité professionnelle et relationnelle

NOUVEAUTÉ

PRÉSENTIEL

Objectif de formation

Renforcez votre impact et votre agilité professionnelle : adoptez une posture relationnelle efficace, communiquez avec assertivité, gérez les conflits et co-construisez des solutions pour exceller au sein de votre collectif.

Programme

1. Fonctionnement individuel et posture relationnelle (C1)

Comprendre son mode de fonctionnement personnel et ses mécanismes émotionnels

Identifier les registres relationnels et les styles de communication

Prendre en compte la diversité des profils (cultures, personnalités, handicaps, styles de travail)

Adapter sa posture professionnelle pour instaurer un climat de confiance et de coopération

Aligner valeurs personnelles, rôle professionnel et dynamique collective

2. Communication assertive et expression professionnelle (C2)

Développer une communication claire, structurée et assertive

Gérer le stress et réguler ses émotions en situation professionnelle

Pratiquer l'écoute active et intégrer les besoins des interlocuteurs

Mobiliser efficacement la communication verbale, paraverbale et non verbale

Adapter sa communication selon les contextes : réunions, entretiens, présentations, échanges à distance

3. Désaccords, conflits et médiation (C3)

Analyser factuellement les situations de désaccord

Identifier les causes et les impacts des conflits sur le collectif

Mobiliser l'empathie cognitive et affective dans la gestion des tensions

Mettre en œuvre des techniques de médiation et de résolution des conflits

Évaluer la pertinence et la pérennité des solutions mises en place

4. Co-construction de solutions et innovation collaborative (C4)

Comprendre les enjeux liés aux transformations organisationnelles

Mobiliser différents modes de pensée (divergent, convergent, intuitif)

Participer à des démarches d'idéation et de réflexion collective

Élaborer et argumenter des solutions adaptées aux évolutions de l'entreprise

Identifier des pistes d'amélioration et d'adaptation dans la durée

5. Adaptabilité professionnelle et gestion des contextes changeants (C5)

Analyser des situations professionnelles imprévues ou contraignantes

Hiérarchiser les tâches et prioriser les objectifs

Ajuster son organisation et ses méthodes de travail

Mettre en œuvre des stratégies de régulation émotionnelle

Mesurer les impacts de ses choix sur la performance individuelle et collective

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Tout professionnel souhaitant améliorer son efficacité relationnelle, optimiser la qualité de ses échanges en situation de travail et renforcer son positionnement au sein d'un collectif. Collaborateurs évoluant dans des environnements où la communication, la collaboration et la gestion des interactions humaines jouent un rôle central.

Durée

28 Heures dont 28 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

2 000 € 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

- Une formation complète pour développer des relations constructives, gérer les tensions et contribuer activement aux dynamiques collectives.
- Montez en compétences grâce à une formation immersive de 28h
- Pédagogie participative fondée sur l'échange d'expériences et la co-construction des savoirs

Les conditions d'admission

Prérequis

Quelle que soit la voie d'accès choisie, le candidat doit justifier d'une expérience professionnelle et/ou extraprofessionnelle d'un an, impliquant des interactions au sein d'un collectif de travail. Le positionnement du candidat est soumis à la validation de l'organisme de formation.

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

Adopter une posture relationnelle ouverte, inclusive et adaptée aux différents profils rencontrés en situation de travail. Communiquer avec assertivité dans des contextes professionnels variés, en maîtrisant émotions, stress et qualité de l'expression. Gérer les désaccords et situations conflictuelles en combinant empathie, analyse et recherche d'une solution équitable préservant la coopération. Contribuer à la co-construction de solutions face aux évolutions de l'entreprise en mobilisant des modes de pensée variés (divergent, convergent, intuitif...). Développer sa capacité d'adaptation professionnelle en ajustant organisation, priorités et régulation émotionnelle dans des contextes contraints ou changeants.

► PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations

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

Modalités pédagogiques

Apports théoriques sous forme de présentations projetées (PowerPoint, vidéos, schémas explicatifs)
Études de cas, mises en situation, jeux pédagogiques Travaux en sous-groupes et échanges interactifs
Support de formation remis à chaque participant en format numérique

Les sessions



Bruz

- Nous consulter

Date et mise à jour des informations : 11/05/2026

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



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