

# 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 Lorient

21 quai des Indes,  
CS 30362,

56323 Lorient

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/morbihan>

## Les points forts de la formation

- Une formation pratique s'appuyant sur les expériences personnelles des participants.
- Techniques pour s'affirmer dans ses interactions
- Mise en place d'outils concrets
- Mise en situation

## Les conditions d'admission

### Prérequis

Aucun prérequis

## 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

Alternance d'apports théoriques de mises en situation pratique sur les problématiques propres aux stagiaires

### Les sessions



#### Lorient

- Nous contacter

Date et mise à jour des informations : 27/04/2026

*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](http://www.cci-formation-bretagne.fr)*

## Contacts



### GWENOLA LE SOUDER

[gwenola.lesouder@morbihan.cci.fr](mailto:gwenola.lesouder@morbihan.cci.fr)

CCI Formation Morbihan - Site de Lorient - N° SIRET 13002280900011 - N° d'activité 53351000435  
21 quai des Indes, CS 30362, - 56323 Lorient

Tél. : 02 97 64 04 54 - [formation.continue@morbihan.cci.fr](mailto:formation.continue@morbihan.cci.fr) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/morbihan>



CCI FORMATION  
BRETAGNE