

## 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.

### **B** 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

## **t** Les points forts de la formation

- Connaissance de ses points forts et de ses axes d'amélioration
- Apprentissage des techniques de demande, de refus et de négociation.

### Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

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

Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

860 € par stagiaire

Adresse

Site de Lorient 21 quai des Indes, CS 30362,

56323 Lorient

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

#### Les conditions d'admission

#### **Prérequis**

Aucun prérequis

## 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

#### Lorient

• 08 et 09 décembre 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**



**GWENOLA LE SOUDER** 

gwenola.lesouder@morbihan.cci.fr



