

Développer des relations efficaces avec ses collègues et sa hiérarchie

Communication interpersonnelle

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'établir une communication efficace avec ses collègues et sa hiérarchie.

Programme

Mieux se connaître dans la relation aux autres

- Lister ses points forts et ses axes d'amélioration dans la relation
- Identifier sa position de vie et ses mécanismes de défense
- Repérer les jeux psychologiques
- Gérer ses émotions négatives

Comprendre l'impact de nos émotions sur notre communication

- Comprendre le trio pensée, émotions, comportements
- Gérer sa colère ou la colère de ses interlocuteurs
- Développer la distance émotionnelle
- Adopter une communication efficace en toutes circonstances

Comprendre le schéma de la communication

- Identifier les freins à une bonne communication
- Distinguer les faits, les interprétations et les croyances
- Mesurer l'impact du non verbal

Apprendre à écouter, questionner, reformuler

- Savoir envoyer des signes de reconnaissance
- Renforcer l'affirmation de soi
- Sortir de la fuite, de la manipulation ou de l'agressivité
- Formuler une demande claire
- Savoir recevoir et émettre une critique de façon constructive
- Savoir faire face aux objections

Repérer les différentes typologies de personnalité

- Analyser les leviers de motivation et les sources de stress des différents profils
- Repérer les canaux de communication privilégiés de chacun des profils

Bâtir son plan de progrès personnel

Etablir son plan d'actions pour renforcer son efficacité relationnelle et identifier les indicateurs de réussite

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Personnes désireuses d'enrichir leurs aptitudes à communiquer avec les autres et d'adapter leur communication au comportement de leurs interlocuteurs en milieu professionnel.

Durée

3 Jours dont 21 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

1110 € par stagiaire

Adresse

Antenne Dinan CC122

ZAC des landes fleuries ,
1 rue du miroir du temps ,

22100 Dinan

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

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun pré-requis

→ **Niveau d'entrée** : Sans niveau spécifique

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

Acquérir une meilleure connaissance de soi, de ses comportements et de son mode de relation aux autres. Repérer les obstacles à une bonne communication. Développer une communication claire et positive en toutes circonstances. Savoir prévenir et traiter les conflits ou tensions. Améliorer la qualité relationnelle avec ses collègues et sa hiérarchie. Savoir prendre de la hauteur et développer un esprit de collaboration constructif.

► PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations

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

Modalités pédagogiques

Alternance de théorie et de pratique. Cas pratiques. Jeux de rôle. Exercices de réflexion personnelle. Rédaction d'un plan d'action individuel

Date et mise à jour des informations : 02/02/2026

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

Les sessions



Dinan

- 21,22 et 23 septembre 2026 Saint Brieuc
- Session à Dinan nous contacter

Contacts



PÔLE FORMATION CONTINUE Saint Brieuc

fc@cotesdarmor.cci.fr

CCI Formation Côtes d'Armor Dinan - N° SIRET 18220005500016 - N° d'activité 5322P001722

ZAC des landes fleuries, 1 rue du miroir du temps, - 22100 Dinan

Tél. : 02 96 78 70 34 - formation@cotesdarmor.cci.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/cotes-armor>



**CCI FORMATION
BRETAGNE**