

# 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

780 € par stagiaire Tarif 2025

800 € par stagiaire Tarif 2026

### Adresse

Quimper - CFTMI/CEL  
145 Avenue de Keradenec,  
CS 76029,

29330 Quimper

<https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>

## Les points forts de la formation

- Une formation pratique s'appuyant sur les expériences personnelles des participants.
- Avis d'un participant lors de l'évaluation finale "L'approche pédagogique donne envie de s'impliquer".

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun pré-requis

# 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



### Quimper

- 05 - 06 novembre 2026 - La formation se déroule au Relecq-Kerhuon

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



**NATHALIE LE BRUN / Pierre-Yves LE GALL**

[formation.quimper@finistere.cci.fr](mailto:formation.quimper@finistere.cci.fr)

CFTMI/CEL Quimper - N° SIRET 130 022 932 00326 - N° d'activité 53290897729

145 Avenue de Keradennec, CS 76029, - 29330 Quimper

Tél. : 02 98 98 29 78 - [formation.quimper@finistere.cci.fr](mailto:formation.quimper@finistere.cci.fr) - <https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>

 CCI FORMATION  
BRETAGNE