



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.

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

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

750 € par stagiaire

Adresse

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

29330 Quimper

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



Les points forts de la formation

- Avis d'un participant lors de l'évaluation finale :"Une formation très enrichissante avec une totale remise en cause de nos habitudes de communication et de nombreux outils à utiliser au quotidien".

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun pré-requis

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.

Date et mise

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr

Les sessions



Quimper

- 26 - 27 mars 2026 - à QUIMPER
- 04 - 05 juin 2026- La formation se déroule au Relecq-Kerhuon
- 04 - 05 novembre 2026- La formation se déroule au Relecq-Kerhuon



Contacts



NATHALIE LE BRUN / Pierre-Yves LE GALL

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 - [https://cci-formation-bretagne.fr/finistere](http://cci-formation-bretagne.fr/finistere)

CCI FORMATION
BRETAGNE