

# La communication constructive et bienveillante

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

## Objectif de formation

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de cerner concrètement les comportements qui relèvent du domaine émotionnel et maîtriseront une méthode permettant d'éviter les écueils afin d'optimiser les interactions au travail.

## Programme

### Comprendre et réguler les émotions

Comprendre le rôle des émotions dans la communication.  
Identifier et nommer ses émotions (observation de soi, outils de journaling).  
Différencier ressenti et réaction.  
Apprendre à réguler ses émotions pour éviter les débordements relationnels.

### Améliorer la qualité des échanges professionnels

Identifier ses croyances limitantes et leurs impacts relationnels.  
Analyser ses comportements en situation émotionnelle intense.  
Distinguer :  
- sentiment / évaluation masquée,  
- besoin / stratégie,  
- demande / exigence.  
Comprendre les effets de ces confusions sur la communication quotidienne.

### Mettre en pratique la communication constructive

Développer une écoute active et bienveillante.  
Transformer jugements et critiques en leviers de compréhension.  
Accueillir les jugements sans les prendre personnellement.  
Clarifier ce qui relève de soi et de l'autre dans l'échange.  
Identifier les postures relationnelles inefficaces (triangle de Karpman : victime, sauveur, persécuteur).

### PROPOSER – AVANCER : sortir des jeux relationnels

Poser un cadre sécurisant pour un dialogue constructif.  
Co-construire un mode de communication respectueux des points de vue.  
Exprimer clairement son positionnement et ses désaccords.  
Reformuler les jugements en opportunités de compréhension.  
Élaborer des solutions et définir un suivi partagé.

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Toute personne souhaitant développer un nouveau mode de relation et de communication orienté sur la coopération et la compréhension.

### Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

750 € par stagiaire

### Adresse

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

29330 Quimper

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



## Les points forts de la formation

- Cette formation permet au participant de prendre pleinement conscience de qu'il veut et attend lors d'un échange. Celle-ci est en ce sens un puissant levier d'évolution des relations au travail.

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun pré-requis

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

# Le parcours de formation

## Objectifs pédagogiques

Optimiser les relations de travail par la maîtrise et l'usage de la communication constructive - Comprendre les dynamiques émotionnelles et leur impact sur les relations interpersonnelles - Acquérir des outils pour gérer ses émotions et clarifier ses interactions.

## ► PRÉSENTIEL

## Modalités d'évaluations

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

## Modalités pédagogiques

Apports théoriques et méthodologiques. Cas pratiques et nombreux exercices. Pédagogie active et participative.

Date et mise à jour des informations : 18/02/2026

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

## Les sessions



### Quimper

- 22 - 23 juin 2026- La formation se déroule au Relecq-Kerhuon
- 14 - 15 décembre 2026- La formation se déroule au Relecq-Kerhuon

## 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**