

# 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

#### Brest - CIEL BRETAGNE

Rue du Gué Fleuri,  
B.P 35,

29480 Le Relecq Kerhuon

<https://www.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.

## ► PRÉSENTIEL

### Modalités d'évaluations

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

### Modalités pédagogiques

Formation dynamique et participative. Une place importante est réservée aux mises en situation. Cas pratiques réels issus de l'expérience et du vécu des participants

## Les sessions



### Le Relecq Kerhuon

- 04 - 05 juin 2026
- 04 - 05 novembre 2026

Date et mise à jour des informations : 18/12/2025

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

## Contacts



**DONARD Fabienne**

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

CIEL BRETAGNE Brest - N° SIRET 13002293200060 - N° d'activité 53290897729

Rue du Gué Fleuri, B.P. 35, - 29480 Le Relecq Kerhuon

Tél. : 02 98 30 45 75 - [cielbretagne@formation.bretagne-ouest.cci.bzh](mailto:cielbretagne@formation.bretagne-ouest.cci.bzh) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/finistere>



**CCI FORMATION  
BRETAGNE**