

# S'affirmer dans les relations professionnelles

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

## Objectif de formation

Développer une communication interpersonnelle efficace afin d'établir des relations professionnelles constructives et assertives en toute circonstance.

## Programme

### Cerner les principes d'une communication efficace

Identifier et expliquer les composantes de la communication verbale et non verbale afin d'améliorer l'efficacité de ses échanges professionnels.

Connaître les règles de base de la communication

Mieux se connaître pour mieux communiquer

Cerner l'impact de la communication :

Communication non verbale : posture, gestuelle

Communication verbale : impact des mots

### Analyser les comportements relationnels

Analyser les comportements relationnels afin d'évaluer leur impact sur la qualité des relations professionnelles

Comportement inhibé (fuite, soumission)

Comportement agressif

Comportement manipulateur

Comportement affirmé (assertivité)

Réaliser son diagnostic relationnel : points forts et axes d'amélioration

### Développer la confiance en soi et l'assertivité en contexte professionnel

Mettre en œuvre une communication assertive pour formuler une demande, un refus ou une négociation de manière constructive.

Comprendre le principe des droits fondamentaux en communication

Savoir demander, savoir refuser, savoir négocier

Renforcer l'affirmation de soi

### Gérer les situations relationnelles délicates

Adapter sa communication dans des situations relationnelles sensibles en gérant ses émotions et en utilisant des techniques de confrontation constructive

Maîtriser ses émotions

S'appuyer sur les principes de la confrontation constructive

Contre la manipulation

Faire ou recevoir une critique : postures adaptées

Donner des signes de reconnaissance pour relancer une communication positive

## 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

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de : 1. Identifier et expliquer les composantes de la communication verbale et non verbale afin d'améliorer l'efficacité de ses échanges professionnels. 2. Analyser les comportements relationnels afin d'évaluer leur impact sur la qualité des relations professionnelles 3. Mettre en œuvre une communication assertive pour formuler une demande, un refus ou une négociation de manière constructive. 4. Adapter sa communication dans des situations relationnelles sensibles en gérant ses émotions et en utilisant des techniques de confrontation constructive.

## ► 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

Date et mise à jour des informations : 04/05/2026

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



### Le Relecq Kerhuon

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

## Contacts



**DONARD Fabienne**

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

CCIEL 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>