

Équilibre et Motivation : Découvrez vos Ressources Positives

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

A l'issue de cette formation, les participants maîtriseront les outils et les techniques pour initier et pérenniser une attitude positive et constructive propice à l'amélioration et à la facilitation des relations de travail.

Programme

Maîtriser les principes de la dynamique positive

Appréhender les fondamentaux de la dynamique positive
Discerner les avantages et les limites d'une attitude positive dans le cadre des relations interpersonnelles
Apprécier l'impact de la pensée positive au quotidien

Savoir identifier ses forces et des talents

Maîtriser les techniques pour identifier ses forces et ses talents personnels
Utiliser ses forces et qualités pour viser la performance optimale
Renforcer ou développer des forces et des capacités

Initier et pérenniser une communication positive

Décoder et surmonter les pensées négatives et les doutes
Mettre en œuvre au quotidien les principes d'une communication positive dans les relations interpersonnelles
Renforcer l'estime de soi et de la confiance en soi
Initier un état d'esprit positif face aux défis et aux situations stressantes

Mettre en œuvre la communication positive en se fixant des objectifs

Appliquer le processus de fixation d'objectifs réalistes et inspirants
Expérimenter les techniques de prise de décision éclairée et positive
Mettre en œuvre des stratégies pour maintenir la motivation à long terme et surmonter les obstacles qui se présentent
Surmonter les obstacles et persévérer dans l'atteinte des objectifs

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Formation destinée à toute personne souhaitant au quotidien initier des échanges constructifs en privilégiant l'optimisme et la résilience face aux défis.

Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

780 € 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 conditions d'admission

Prérequis

Aucun pré-requis

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

• Maîtriser les techniques pour initier et pérenniser une attitude constructive propice à l'amélioration et à la facilitation des relations de travail, • Savoir sans jugement identifier ses forces, ses talents et ses axes d'amélioration • Entraîner ses compétences par des exercices et techniques clés • Mettre en œuvre la communication positive en se fixant des objectifs. Formation destinée à toute personne souhaitant au quotidien initier des échanges constructifs en privilégiant l'optimisme et la résilience face aux défis

► PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations

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

Modalités pédagogiques

Formation participative : alternance d'exercices pratiques avec des apports méthodologiques et des réflexions de groupe à partir de situations vécues par les participants.

Date et mise à jour des informations : 06/03/2025

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

Les sessions



Le Relecq Kerhuon

- 20 - 21 novembre 2025

Contacts



DONARD Fabienne

fabienne.donard@formation.bretagne-ouest.cci.bzh

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



CCI FORMATION
BRETAGNE