

Renforcer la qualité de ses relations

L'analyse transactionnelle

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

Etre capable de cerner les différents types de conflits et d'adopter la posture efficace en fonction du comportement de son interlocuteur.

Programme

Responsable d'équipe : trouver sa place

Entre son équipe, sa hiérarchie
Prendre conscience de son rôle

Discerner les différents types de personnalité

Identifier dans les interactions du quotidien les différents profils (l'exigeant, le perfectionniste, le passif, le réactif, le conciliant, le négociateur: atouts et risques de chaque profil)

Cerner son propre profil (posture, communication): points forts et points d'amélioration

Les communications et leurs difficultés

Discerner les mécanismes d'échec et comportements négatifs

Savoir induire les communications constructives

Maîtriser les clés pour ignorer les provocations et les conflits inutiles

Oser être soi sans indisposer (renforcer les points forts de son profil et canaliser les attitudes à risques) Savoir maintenir la bonne distance sous la pression

Se préparer à un entretien difficile

Développer la confiance en soi

Élaborer des argumentaires

Réagir aux comportements passifs, agressifs, manipulateurs

Cerner et formaliser son plan personnel de progrès

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Toute personne souhaitant optimiser ses capacités à gérer au quotidien ses urgences et tensions professionnelles ou celles de son entourage (collègues, fournisseurs, clients...).

Durée

3 Jours dont 21 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

1 020 € 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

Gérer efficacement ses relations de travail en s'adaptant à la personnalité de ses interlocuteurs. Établir des relations constructives.

► 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

- 08-09 octobre 05 novembre 2026

Date et mise à jour des informations : 03/12/2025

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

Contacts



DONARD Fabienne

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