Approfondir la connaissance de soi-même et des autres pour une meilleure collaboration

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 1804752F — Mise à jour : 10 février 2026

Organisme responsable : **SMART ET COM FORMATIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

- S'affirmer pleinement et sereinement dans ses relations
- Favoriser la confiance dans ses échanges
- S'adapter efficacement à ses interlocuteurs
- Utiliser le plein potentiel des émotions
- Renforcer les relations de coopération
- Faire ses choix et décider plus aisément
- Débloquer les attitudes rigides, sources de mésentente et d'inefficacité au travail

Programme

1 - S'approprier les principes fondamentaux de la confiance

2 - Choisir les comportements appropriés à ses relations

3 - Augmenter sa détermination personnelle

4 - Gérer ses sentiments et émotions pour améliorer sa relation aux autres

5 - Développer la confiance en soi pour mieux réussir avec les autres

6 - Utiliser la méthode au quotidien

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2208283S	Présentiel	Saint-Jean-la-Poterie	10/02/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #1804752F