Mieux se connaître pour mieux communiquer

Personnalité et relations professionnelles

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2285322F — Mise à jour : 15 juin 2026

Organisme responsable : **2C FORMA**

Présentation de la formation

Objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier ses traits de personnalité, ses forces et ses axes de progression dans la communication
- Comprendre les différents profils de personnalité et leurs modes de fonctionnement
- Adapter son style de communication en fonction de son interlocuteur
- Décoder les réactions et comportements de ses collègues pour mieux y répondre
- Développer une communication authentique et efficace dans ses relations professionnelles

Programme

Mieux se connaître pour mieux communiquer
Prendre conscience de ses drivers et de leurs impacts
Identifier ses zones de confort et ses points de vigilance dans les situations relationnelles
D'un point de vue personnel
En perspective de l'équipe
Mettre en perspective et déterminer un plan d'action
Comprendre les mécanismes du stress pour mieux communiquer
Comprendre le rôle des émotions dans la relation
Repérer sa dominante émotionnelle et sa façon de se manifester
Faire le lien entre situation – pensée – sentiment et action
Réguler ses pensées automatiques inefficaces avec le tableau de Beck
Mettre en perspective et déterminer un plan d'action.
Avoir confiance en soi : oser communiquer ses idées et améliorer sa posture
Mesurer l'impact de nos croyances dans la communication : Composer avec chacun au-delà de nos filtres et préjugés
Identifier les différentes formes de communication et leurs importances relatives,
Se faire comprendre et faire passer les messages : Présenter ses arguments avec la méthode FOSIR.
Mieux se connaître pour mieux s'affirmer
Différencier affirmation de soi, estime de soi et confiance en soi
Évaluer ses réactions « réflexes » - autodiagnostic personnel
Différencier passivité, agressivité et manipulation
Comprendre l'influence des comportements
Favoriser l'assertivité, fondement de la confiance en soi
Assertivité et confiance en soi : un état d'esprit et un savoir être
Se positionner : zone efficace, congruence, authenticité
Établir une relation gagnant-gagnant dans le respect de soi et de l'autre
Assertivité et confiance en soi : avant tout communiquer

Mettre en place une relation de confiance et poser le cadre
Savoir créer le contact : le rapport collaboratif
Passer d'une communication intuitive à une communication maîtrisée
Écouter et comprendre
Donner et recevoir des signes de reconnaissances
Mobiliser son assertivité dans différentes situations
Comprendre les jeux relationnels et savoir les gérer
Identifier les schémas perdants dans une relation et en sortir : savoir faire face à l'agressivité, la passivité et la manipulation
Oser demander et renforcer l'efficacité de ses demandes
Se positionner dans la relation, savoir dire non, poser des limites et émettre une critique constructive (DESC)
Faire face aux critiques (justifiées, injustifiées)

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Aucun prérequis	Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2318505S	Présentiel	Pont-Péan	01/06/2026	30/12/2027

Source : GREF Bretagne #2285322F