S'affirmer dans les relations professionnelles

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 25189766F — Mise à jour : 28 novembre 2025

Organisme responsable : **CCI35 - Faculté des métiers - Campus de Lorient**

Présentation de la formation

Objectifs

Maîtriser les principes de la communication interpersonnelle afin de développer des relations constructives en toute circonstance.

Programme

Cerner les principes d'une communication efficace
Connaître les règles de bases de la communication
Mieux se connaître pour mieux communiquer
Cerner l'impact de la communication : La communication non verbale (les effets de la posture des acteurs et de leur gestuelle), La communication verbale (l'impact des mots)
Savoir analyser les différents comportements relationnels
Comportement inhibé (fuite, soumission), Comportement agressif, Comportement manipulateur, Comportement affirmé (l'assertivité)
Faire son diagnostic relationnel pour connaitre ses points forts et ses points d'amélioration
Développer en relation professionnelle, la confiance en soi, l'affirmation de soi et l'assertivité
Cerner, dans les relations interpersonnelles, le principe de droits fondamentaux
Savoir demander, savoir refuser, savoir négocier
Maîtriser ses émotions
Savoir s'appuyer sur les 9 principes de la confrontation
Contrer la manipulation
Faire ou recevoir une critique : postures
Savoir donner des signes de reconnaissance pour relancer la communication constructive

Certifications préparées et métiers visés

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

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2139185S	Présentiel	Lorient	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #25189766F