Mieux se connaitre pour mieux communiquer

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26205278F — Mise à jour : 15 avril 2026

Organisme responsable : **Esprit Formation**

Présentation de la formation

Objectifs

Explorer sa personnalité et comprendre ses émotions

Mieux se connaître pour mieux interagir : identifier ses traits de personnalité, reconnaître ses émotions et comprendre leur impact sur ses comportements et ses relations professionnelles.

Développer une communication assertive

Apprendre à s'exprimer avec clarté et confiance, à formuler ses besoins sans agressivité ni passivité, et à instaurer des échanges professionnels équilibrés et respectueux.

Créer des relations authentiques en équipe

Développer sa capacité à écouter, à faire confiance et à collaborer de façon sincère pour renforcer la cohésion et la qualité des relations au sein de l'équipe.

Élaborer un plan d'action pour appliquer les compétences en milieu professionnel

Traduire les acquis de la formation en actions concrètes et mesurables, adaptées à son contexte de travail, pour ancrer durablement les nouvelles compétences dans le quotidien professionnel.

Programme

Introduction à la connaissance de soi

- Identifier ses traits de personnalité et ses modes de fonctionnement
- Comprendre l'impact de sa personnalité sur ses relations professionnelles
- Poser les bases d'une démarche de développement personnel

Compréhension des états émotionnels

- Reconnaître et nommer ses émotions avec précision
- Comprendre le rôle et l'utilité de chaque émotion
- Appréhender l'influence des émotions sur ses comportements et décisions

Identifier les déclencheurs

- Repérer les situations et contextes qui génèrent des réactions émotionnelles fortes
- Comprendre l'origine de ses automatismes et schémas répétitifs
- Développer une meilleure maîtrise de soi face aux situations déstabilisantes

Comprendre ses positionnements pour s'en libérer

- Identifier les postures adoptées dans les relations : fuite, domination, soumission
- Comprendre comment ces positionnements freinent des relations authentiques
- Expérimenter de nouvelles façons d'interagir avec sincérité et équilibre

Communication assertive

- Maîtriser les principes fondamentaux de l'assertivité
- Apprendre à exprimer ses besoins, opinions et limites avec respect
- Distinguer assertivité, agressivité, passivité et manipulation

Pratique de la communication assertive

- Mettre en situation les techniques abordées via des jeux de rôle
- S'entraîner à formuler des messages clairs et constructifs
- Intégrer les feedbacks pour ajuster sa posture communicationnelle

Intégration et plan d'action

- Synthétiser les apprentissages clés de la formation
- Définir des objectifs personnels concrets et mesurables
- Construire un plan d'action adapté à son contexte professionnel

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
2266967S	Présentiel	Brest	13/04/2026	12/04/2027

Source : GREF Bretagne #26205278F