Mieux se connaître et s'affirmer dans ses relations

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26217342F — Mise à jour : 26 octobre 2026

Organisme responsable : **EVOCIME Formations Comportementales Lorient**

Présentation de la formation

Objectifs

Les participants repartent avec une lecture claire de leur style relationnel (DISC), des outils d'assertivité calibrés selon chaque profil et des situations réelles déjà retravaillées — pour des relations plus fluides, plus justes et plus efficaces, même sous tension.

À l'issue du parcours, les participants seront capables de :

- Identifier ses forces, limites et modes de fonctionnement relationnels (DISC).
- Adapter sa communication selon les situations et les interlocuteurs.
- Développer une communication assertive et s'affirmer avec justesse sans abîmer la relation.
- Construire un plan d'action individuel de progression relationnelle.

Programme

Jour 1 : Mieux se connaître dans ses relations

- Ce que coûtent les tensions relationnelles
- Comprendre son fonctionnement relationnel
- L'impact de mes comportements sur les autres
- Décoder les malentendus (PNL)
- Lire le profil de ses interlocuteurs
- Construire son plan d'actions individuel

Jour 2 : S'affirmer avec justesse dans la relation

- Les bases de l'assertivité
- Dire non et poser un cadre selon le profil
- Situations relationnelles sous tension
- Gérer les profils relationnels difficiles
- Codev : mes situations relationnelles
- Construire son plan d'actions

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
2359270S	Présentiel	Lorient	12/01/2027	13/01/2027
2359271S	Présentiel	Cesson-Sévigné	12/01/2027	13/01/2027
2421048S	Présentiel	Lorient	13/05/2027	14/05/2027
2421049S	Présentiel	Cesson-Sévigné	13/05/2027	14/05/2027

Source : GREF Bretagne #26217342F