Développement personnel - renforcer ses compétences comportementales et relationnelles en milieu professionnel

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26231582F — Mise à jour : 9 novembre 2026

Organisme responsable : **FORMAPACK**

Présentation de la formation

Objectifs

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mieux comprendre son fonctionnement personnel, d'identifier ses ressources et ses axes de progression, d'adapter ses comportements aux situations professionnelles et de développer des relations de travail constructives. Selon ses besoins, il saura renforcer sa confiance en soi, gérer ses émotions et son stress, améliorer sa communication, développer son assertivité et organiser son activité avec davantage d'autonomie et d'efficacité. Les compétences travaillées seront adaptées à son niveau initial et à ses objectifs professionnels.
Parcours de formation sur mesure permettant de développer la confiance en soi, la communication, la gestion des émotions et l'efficacité personnelle, selon le niveau initial, les besoins et les objectifs professionnels du participant.

Programme

Le programme est personnalisé selon le niveau initial, les besoins et les objectifs professionnels du participant. Les modules sont sélectionnés et approfondis à partir d'un diagnostic des compétences.

1. Mieux se connaître et identifier ses ressources
   - Analyser son fonctionnement et ses comportements.
   - Identifier ses forces, ses valeurs et ses motivations.
   - Repérer ses freins et ses axes de progression.

2. Développer la confiance en soi
   - Renforcer son estime personnelle et professionnelle.
   - Identifier et dépasser ses croyances limitantes.
   - Adopter une posture positive et constructive.

3. Améliorer sa communication
   - Développer l'écoute active et l'empathie.
   - Adapter sa communication aux interlocuteurs.
   - Exprimer clairement ses idées et ses besoins.

4. Renforcer son assertivité
   - Apprendre à s'affirmer avec respect.
   - Formuler des demandes et des refus constructifs.
   - Gérer les critiques et les désaccords.

5. Gérer ses émotions et son stress
   - Identifier les sources de stress professionnel.

- Comprendre et réguler ses réactions émotionnelles.
- Utiliser des techniques de gestion du stress.

6. Développer son efficacité personnelle
- Organiser ses activités et définir ses priorités.
- Améliorer sa gestion du temps.
- Renforcer son autonomie et sa prise de décision.

7. Améliorer ses relations professionnelles
- Développer la confiance et la coopération.
- Adapter son comportement aux situations difficiles.
- Prévenir et gérer les tensions relationnelles.

8. Adapter les apprentissages selon le niveau

Débutant - Acquisition
- Développer la connaissance de soi.
- Acquérir les bases de la communication et de la confiance.

Intermédiaire - Consolidation
- Renforcer son assertivité et sa gestion émotionnelle.
- Améliorer son efficacité relationnelle.

Avancé - Perfectionnement
- Développer son intelligence émotionnelle.
- Gérer les situations relationnelles complexes.
- Renforcer son autonomie et son adaptation.

9. Construire son plan d'action
- Analyser des situations professionnelles concrètes.
- Expérimenter des outils adaptés à ses besoins.
- Élaborer un plan de développement individualisé.

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
2446862S	Présentiel	Saint-Brieuc	05/11/2026	31/12/2027

Source : GREF Bretagne #26231582F