

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**

Contenu

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
2318505	Présentiel	Pont-Péan	31/05/2026	29/12/2027

Source : GREF Bretagne #2285322F