

# Faites-vous confiance, osez !

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25189745F — Mise à jour : 28 novembre 2025

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

## Contenu

### Objectifs

À l'issue de la formation vous serez capable de vous affirmer plus aisément  
Développer l'estime de soi. S'affirmer positivement au quotidien. Vaincre les appréhensions. Développer des relations constructives

### Programme

- Mieux se connaître pour mieux s'affirmer
- Repérer et éviter les trois comportements inefficaces
- S'entraîner à l'affirmation de soi
- Adopter une attitude responsable et autonome

## Certifications préparées et métiers visés

|                                           |                                            |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Niveau d'entrée<br>Sans niveau spécifique | Niveau de sortie<br>Sans niveau spécifique |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|

## Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité   | Lieu    | Du         | Au         |
|------------|------------|---------|------------|------------|
| 2139164    | Présentiel | Lorient | 31/12/2025 | 30/12/2026 |

Source : GREF Bretagne #25189745F