

S'affirmer dans les relations professionnelles

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25189766F — Mise à jour : 28 novembre 2025

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

Contenu

Objectifs

Maîtriser les principes de la communication interpersonnelle afin de développer des relations constructives en toute circonstance.

Programme

Cerner les principes d’une communication efficace

Connaître les règles de bases de la communication

Mieux se connaître pour mieux communiquer

Cerner l’impact de la communication : La communication non verbale (les effets de la posture des acteurs et de leur gestuelle), La communication verbale (l’impact des mots)

Savoir analyser les différents comportements relationnels

Comportement inhibé (fuite, soumission), Comportement agressif, Comportement manipulateur, Comportement affirmé (l’assertivité)

Faire son diagnostic relationnel pour connaître ses points forts et ses points d’amélioration

Développer en relation professionnelle, la confiance en soi, l’affirmation de soi et l’assertivité

Cerner, dans les relations interpersonnelles, le principe de droits fondamentaux

Savoir demander, savoir refuser, savoir négocier

Maîtriser ses émotions

Savoir s’appuyer sur les 9 principes de la confrontation

Contrer la manipulation

Faire ou recevoir une critique : postures

Savoir donner des signes de reconnaissance pour relancer la communication constructive

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
2139185	Présentiel	Lorient	31/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #25189766F