



Points forts : Le groupe est volontairement limité à 8 personnes pour faciliter le travail sur soi et respecter le « confort » des participants. Exercices adaptés pour un processus progressif.

Objectifs

- Recadrer l'image et l'estime de soi (points positifs et pistes d'amélioration)
- S'exprimer volontairement, plus souvent
- Découvrir et expérimenter différents outils pour être plus à l'aise et s'affirmer dans ses relations professionnelles

Programme

► Introduction sur les relations interpersonnelles

- L'enjeu en entreprise
- Les mécanismes en jeu
- Les dysfonctionnements
- Le rôle des émotions dans les relations

- L'équipe au travail, rôle et scénarios
- Déjouer les jeux psychologiques (triangle de Karpman)
- Définir : passivité, agressivité, manipulation
- Repérer les caractéristiques de l'attitude "assertive"

► Mieux se connaître

- Réaliser son autodiagnostic
- Identifier les limites que l'on se met à soi-même pour les dépasser
- Repérer les personnalités pour comprendre les jeux psychologiques de la communication interpersonnelle
- Prendre connaissance de ses ressources et de ses axes de progrès
- Développer une image de soi plus réaliste et constructive
- Prendre conscience des situations dans lesquelles la "confiance en soi" existe
- Repérer les "zones" à développer et les "zones à risque"

► Apprendre à maîtriser ses réactions physiques et émotionnelles

- Respirer, se détendre, se relaxer
- Mieux gérer son mental
- Pratiquer la pensée positive
- Réinvestir son schéma corporel
- Placer sa voix et son corps dans l'espace

► Oser s'exprimer sans se culpabiliser ou se "sur-justifier"

- Pratiquer la CNV
- Être attentif à la congruence entre le verbal et le non verbal
- Donner son avis, demander un service, dire "Non", recevoir une critique

► Comprendre les bénéfices et les risques de chaque attitude dans la collaboration

► S'entraîner à la discussion

- En face-à-face et en groupe

Démarche pédagogique

Prendre du recul et mieux se connaître pour accepter l'image que l'on projette aux autres sans se sentir jugé. Nombreux tests et exercices en petits groupes, exercices psychocorporels, jeux de rôle ludiques pour les amener à relativiser certaines situations et expérimenter de nouvelles attitudes concrètement. **Niveau 2, fortement conseillé afin de conforter les changements.**

Formateur : Formatrices spécialistes des formations comportementales (softskills, développement personnel, gestion du stress). Intervenantes sélectionnées par le CEPPIC pour leurs compétences techniques et leur expérience significative tant sur le sujet traité qu'en matière de pédagogie

Public

Tout public souhaitant s'affirmer dans son contexte professionnel



Contact et Inscription

Isabelle PROTAIS 02.35.59.44.17 - isabelle.protais@ceppic.fr

Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CEPPIC 194, rue de la Ronce 76230 ISNEAUVILLE - www.ceppic.fr

Prérequis

Pas d'exigence spécifique

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Accessibilité de la formation

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et disposent d'un ascenseur permettant l'accès à l'étage.

Pour toute question relative à l'accessibilité ou à l'aménagement de votre formation, vous pouvez contacter nos référents handicap : referenthandicap@ifa-rouen.fr

Indicateurs clés

916 personnes formées en Management et Communication en 2025

92 % Taux de satisfaction à chaud 2025

Dates de session

Mises à jour le 19/08/2026

Nous consulter



Contact et Inscription

Isabelle PROTAIS 02.35.59.44.17 - isabelle.protais@ceppic.fr



Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CEPPIC 194, rue de la Ronce 76230 ISNEAUVILLE - www.ceppic.fr