CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE

Le HUB formation & compétences
Loire-Atlantique - Mayenne - Maine et Loire - Sarthe - Vendée
www.formation.paysdelaloire.cci.fr

PRÉSENTIEL

Communication et Efficacité professionnelle

Réf : 303EF07

Communication assertive | Prendre confiance en soi au travail

3 jours (21h)
Ajouté le 15/06/2022 – Modifié le 09/03/2026

1320€ Net de taxe

Renforcez votre confiance en développant des échanges clairs et sereins

Objectifs

- Identifier et ajuster l'impact de sa communication verbale et non verbale
- Comprendre son mode relationnel et en développer un plus affirmé
- S'exprimer avec plus d'assurance, même en situation difficile
- Gagner en fermeté, en clarté et en sérénité dans ses échanges professionnels

Compétences visées

- Adapter sa communication pour gagner en impact
- Communiquer avec assertivité pour renforcer sa confiance en soi
- S'affirmer sereinement dans ses relations professionnelles

Public

- Managers ou futurs managers souhaitant mieux communiquer avec leurs équipes
- Collaborateurs en contact avec des clients, partenaires, usagers...
- Professionnels de la relation (commerciaux, conseillers...)
- Toute personne souhaitant gagner en confiance, en clarté et en intelligence relationnelle dans sa communication au quotidien

Prérequis : Aucun pré-requis
Accessibilité: Notre formation prendre confiance en soi au travail est ouverte aux personnes en situation de handicap : un référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation.Pour plus d'informations : rendez-vous sur notre page centre de formation.
Délais d'accès : L'accès à la formation prendre confiance en soi au travail est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 7 jours à 2 mois selon le mode financement.

Programme

Communication et Efficacité professionnelle

Réf : 303EF07

Communication assertive | Prendre confiance en soi au travail

Les bases de la communication : mieux comprendre pour mieux agir

- Les familles de la communication (non verbale, para-verbale, verbale)
- Posture, voix, regard : leur rôle dans l'impact émotionnel et la mémorisation du message
- Auto-diagnostic : ses forces et axes de progrès en tant que communicant, prise de conscience de son style relationnel actuel

Assertivité et confiance en soi : des piliers pour une communication équilibrée

- Qu'est-ce que l'assertivité ?
- Développer la confiance en soi dans ses prises de parole
- Mises en situation

S'affirmer sereinement dans les relations professionnelles

- Savoir demander clairement et avec justesse
- Être force de proposition avec assertivité
- Savoir dire « non » sans culpabilité ni agressivité
- Gagner en fermeté ou en souplesse
- Gérer les objections, les désaccords et les tensions avec calme et assurance

S'exercer pour progresser

- Jeux de rôles et mises en situations adaptées aux réalités professionnelles
- Feedback personnalisé : travail sur la posture, le regard, le ton, les mots
- Outils pratiques pour renforcer la confiance en soi dans la durée (ancrages, reformulations assertives...)

Dates & lieux

26, 27 mars et 10 avril 2026
Le Mans
1320.00

27, 28 avril, 04 mai 2026
Laval
1320.00

22, 23, 30 juin 2026

PRÉSENTIEL

Communication et Efficacité professionnelle

Réf : 303EF07

Communication assertive | Prendre confiance en soi au travail

- Angers
- 1320.00

- 25, 26 juin et 03 juillet 2026
- Nantes / St-Herblain
- 1320.00

- 01, 02 et 12 octobre 2026
- Nantes / St-Herblain
- 1320.00

- 08, 09 et 16 octobre 2026
- La Roche sur Yon
- 1320.00

- 12, 13 novembre et 01 décembre 2026
- Le Mans
- 1320.00

- 19, 20, 27 novembre 2026
- Angers
- 1320.00

Les points forts

Une offre riche et diversifiée de plus de 300 formations sur des thématiques très ciblées. Une équipe à votre écoute pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets formation

Retrouvez tous nos indicateurs de satisfaction et de performance sur nos pages centres de formation

Modalités pédagogiques

Le formateur apporte non seulement des notions théoriques mais également un accompagnement des stagiaires vers l'acquisition des compétences et leur validation par la pratique

De ce fait, le déroulement de la formation prendre confiance en soi au travail inclut des travaux : en sous-groupes, de préparation d'exposés, de mises en situation, des exercices d'application, des ateliers de travail

Communication et Efficacité professionnelle

Réf : 303EF07

Communication assertive | Prendre confiance en soi au travail

Équipe pédagogique : Les formateurs CCI FORMATION sont sélectionnés en cohérence avec les méthodes pédagogiques que nous encourageons. Ils sont référencés sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles
Méthodes : Les CCI des Pays de la Loire vous accueillent en proximité dans leurs établissements de formation. Nos équipements, conçus pour répondre à l'ensemble des thématiques de formation proposées, offrent un cadre d'apprentissage agréable, performant et stimulantDécouvrez sur nos pages centres de formation, la présentation détaillée de nos infrastructures et équipements.Les CCI Pays de la Loire sont équipées de la plateforme m@formation, dont l'objectif est d'améliorer l'expérience apprenante de nos stagiaires et d'enrichir nos formations en présentiel.Un accès personnalisé aux documents administratifs et pédagogiquesUne ergonomie simple et adaptéeDes parcours conçus avec des modalités synchrones et asynchrones

Validation/Certification

Un positionnement est réalisé en début de formation prendre confiance en soi au travailA l'issue de la formation, les acquis de connaissances du participant seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM – quizz – mise en situation ...).Une attestation de fin de formation pourra être remise au stagiaire à l'issue de la formation.