



Développer la confiance en soi en milieu professionnel

Mise à jour le 15/04/2026

Objectif

A l'issue de la formation, l'apprenant(e) sera en capacité de :

- Comprendre le mécanisme des relations humaines dans un environnement professionnel
- Adopter une attitude positive et assurée dans ses relations professionnelles
- Mieux vivre les situations inconfortables

Public

Toute personne souhaitant développer sa confiance en soi dans son environnement professionnel.

Programme

Comprendre les bases et les comportements de la Confiance en Soi

- Connaître les bases de la Confiance en Soi
- Développer l'estime de soi, la valeur que l'on se donne
- Comprendre ses ressentis et ses besoins
- Reconnaître et mettre à profit ses qualités, ses ressources, ses compétences
- Accepter sa personnalité, transformer ses défauts en axe d'amélioration.

Adopter une attitude positive et assurée dans ses relations professionnelles

- Utiliser des techniques pour mieux vivre ses émotions et se sentir en sécurité
- Être soi-même, prendre sa place, se faire confiance
- Apprendre à mieux communiquer
- Développer des relations positives et équilibrées avec son entourage professionnel
- Adopter une attitude assertive
- Dire oui et non, apprendre à mettre des limites saines
- Savoir prendre du recul

Mieux vivre les situations inconfortables en entreprise

- Écouter
- Faire face aux comportements négatifs (passivité, agressivité, manipulation)
- Comprendre les relationnels dysfonctionnelles



- Définir les règles du jeu des relations

DURÉE & DATES

2 jours soit **14 heures**

- 10-24 mars 2026
- 24-25 septembre 2026
- [Écrivez-nous pour être informé\(e\) des prochaines dates](#)

Réalisable en INTRA sur devis personnalisé formationcontinue27@normandie.cci.fr

COÛT

900 € net de taxe / pers.

EFFECTIF

Min. : 4 participants

Max. : 8 participants

PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Apports théoriques et échanges, mises en situation, jeux pédagogiques, exercices
- Séances de formation en salle
- Supports de cours fournis aux stagiaires au format papier ou numérique.

SUIVI ET ÉVALUATION

- Signature de feuilles d'émargement.
- Évaluation sous forme de questions orales ou écrites (QCM), mises en situation.
- Questionnaire de satisfaction.
- Attestation de formation.

ENCADREMENT

Consultant Formateur en communication.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

[Retrouvez notre charte d'accueil des personnes en situation de handicap en cliquant ici](#)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

[Retrouvez toutes les modalités d'inscription à nos formations en cliquant ici](#)

DÉROULEMENT DE LA FORMATION



[Vous souhaitez savoir comment se déroule une formation à la CCI Portes de Normandie ? Cliquez ici pour en connaître le déroulement.](#)

TAUX DE RÉUSSITE AUX CERTIFICATIONS

[Cliquez ici pour découvrir les taux de satisfaction à nos formations](#)

[BESOINS D'INFOS](#)

DANS LE MEME DOMAINE

[Améliorer sa communication professionnelle \(test de personnalité, DISC, remis\)](#)

[Améliorer ses écrits professionnels](#)

[Se connaître pour trouver sa place dans une équipe](#)

[Développer la confiance en soi en milieu professionnel](#)

[Développer l'écoute active en milieu professionnel](#)

[Être à l'aise pour s'exprimer en milieu professionnel](#)

[La gestion du stress](#)

[Gérer son temps et ses priorités](#)

[L'art de convaincre en améliorant son charisme \(le + pour la négociation\)](#)

[Lâcher prise et prendre du recul](#)

[Orthographe grammaticale](#)

[Prendre des notes et rédiger des comptes rendus](#)

[Process Com Model PCM® : La méthode qui change vos échanges](#)

[S'exercer à la communication non violente \(CNV\)](#)

[ACCUEIL](#)

