Développer la confiance en soi en milieu professionnel

Mise à jour le 29/10/2026

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

- Connaitre 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
- Reconnaitre 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**

- 9-16 mars 2027
- 4-11 mai 2027
- 9-16 novembre 2027

Pour être informé d'éventuelles dates supplémentaires
ou organiser une formation sur votre site : Écrivez à formationcontinue27@normandie.cci.fr

COÛT INTERENTREPRISES

900 € net de taxe / pers.

EFFECTIFS INTERENTREPRISES

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.

BESOINS D'INFOS

DANS LE MEME DOMAINE

Améliorer sa communication professionnelle **(test de personnalité, DISC, remis)**

Améliorer ses écrits professionnels

Se connaitre 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