



Se connaître pour trouver sa place dans une équipe

Mise à jour le 12/01/2026

Objectifs

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

- Mieux se Connaître, se comprendre, et s'accepter
- Être plus à l'aise dans une équipe grâce à l'estime et la confiance en soi
- Trouver et prendre sa place plus sereinement et efficacement dans une équipe.

Public

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

Programme

Mieux se Connaître, se comprendre, et s'accepter

- Reconnaître ses valeurs, ses ressources, ses qualités
- Mieux comprendre, accepter sa personnalité
- Mieux vivre ses émotions,
- Mieux gérer ses peurs et son anxiété
- Comprendre ses besoins, y répondre

Être plus à l'aise en groupe grâce à l'estime et la confiance en soi

- Développer l'estime et la confiance en soi
- Reconnaître et utiliser ses atouts, ses forces et ressources
- Assouplir ses résistances et protections vis-à-vis des autres
- Comprendre et ajuster ses réactions
- Accepter ses différences et en faire un atout pour les autres

Trouver et prendre sa place plus sereinement et efficacement dans une équipe

- S'insérer, prendre sa place dans un groupe, trouver des valeurs communes
- Accepter les différences des autres, en faire une complémentarité avec vos talents
- Mieux vivre les émotions et réactions des autres, mieux exprimer les vôtres
- Ecouter et Comprendre les besoins des autres, exprimer les vôtres
- Connaître les bases d'une meilleure communication , apprendre à poser ses limites sagement et à respecter celles des autres



DURÉE & DATES

2 jours soit **14 heures**

- 5-12 mai 2026
- 17-20 novembre 2026

Pour être informé d'éventuelles dates supplémentaires ou organiser une formation sur votre site : [Écrivez à formationcontinue27@normandie.cci.fr](mailto: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 expert en développement personnel

LIEU

CCI Portes de Normandie
215 route de Paris
27000 Evreux

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](#)