Se connaitre pour trouver sa place dans une équipe

Mise à jour le 29/10/2026

Objectifs

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

- Mieux se Connaitre, se comprendre, et s'accepter
- Être plus 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 Connaitre, se comprendre, et s'accepter

- Reconnaitre 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
- Reconnaitre 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
- Connaitre les bases d'une meilleure communication , apprendre à poser ses limites sainement et à respecter celles des autres

DURÉE & DATES

2 jours soit **14 heures**

- 17-19 novembre 2026
- 19-26 janvier 2027
- 13-20 avril 2027
- 21-28 septembre 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 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.

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