



# ADOPTER UNE ATTITUDE D’AFFIRMATION DE SOI POUR OSER DIRE NON - Réf C 05 (MAJ 090124)

## Pour qui ?

Pour tous ! En milieu professionnel, il est parfois difficile de dire « non », de faire entendre sa voix, ou de s’affirmer sans agressivité et sans heurts. Cela génère alors des comportements « refuges » comme l’évitement, la soumission, l’agressivité ou la colère dont les conséquences sont dangereuses pour soi et pour l’entreprise.

**Pré-requis** : Aucun.

## A l’issue de la formation les participants seront capables de :

- ✓ oser dire « non » pour sortir du cercle infernal de la réaction
- ✓ savoir dire « non » en passant de la justification à l’explication

**Durée : 1 jour, 7 heures**

Dates :

Session 1 : **15 février**

Session 2 : **28 novembre**

Lieu : nous contacter

Prix : **430.-€ HT** par personne (repas de midi compris) en inter entreprises

Délai d’accès : entre quelques jours et quelques semaines selon la disponibilité des formateurs

**Accompagnement pédagogique** : La formatrice est experte en techniques de communication, gestion du stress et des conflits. L’action proposée est conçue sous la forme d’un « atelier pratique » avec une approche pédagogique basée sur l’alternance d’apports théoriques et d’exercices pratiques.

**Accompagnement administratif** : Nous assurons la prise en charge administrative post formation avec l’organisme de financement.

**Flexibilité** : cette formation est réalisable en journée, demi-journée et en sur-mesure (intra entreprise). Tarif jour ajustable selon la localisation et le contenu effectif.

**Accessibilité** : les locaux mis à votre disposition ainsi que les méthodes pédagogiques sont adaptés, dans la mesure du possible, aux différents publics adultes ainsi qu’aux personnes en situation de handicap. Consulter notre site internet [www.ascentiel.fr](http://www.ascentiel.fr) à ce sujet.

## L’itinéraire pédagogique :

### **Oser dire non pour passer de la réaction à l’action**

Identifier les freins et préjugés à l’expression d’un refus

Découvrir « l’échelle du sacrifice » et ses conséquences

Comprendre le mécanisme de la réaction spontanée : émotion – pensée – comportement

Comprendre le rôle des émotions et leurs messages

Distinguer les 4 comportements « réponse » : agressivité, manipulation et passivité, assertivité

Découvrir les avantages et bénéfices de l’assertivité

### **Dire "non" avec confiance et justesse**

Se préparer à dire non

Faire la distinction entre la personne et la demande

Argumenter son "non" en distinguant l’explication de la justification

Dire non avec congruence : rôle du non verbal et du para verbal

### **Dire "non" sans faillir**

La technique du NNEEN (Non. Non. Empathie. Emotion. Négociation)

La méthode JEEP (Je. Empathie. Emotion. Persistance)

La technique du disque rayé ; la technique de l’édredon

**Le + de la formation** : les participants réaliseront les exercices pratiques et entraînements à partir de situations dans lesquelles ils souhaitent oser dire non et gagner en affirmation de soi.

**Notre objectif de satisfaction** : un degré de satisfaction d’au moins égal à 90%.