



SAVOIR DIRE NON ET PRIORISER SANS CULPABILISER DANS UN CONTEXTE EXIGEANT

DEVELOPPEMENT PERSONNEL



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-
LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Exprimer un refus clair et assertif** dans ses relations professionnelles.
- **Protéger ses priorités** tout en maintenant de bonnes relations.
- **Gérer les situations difficiles** avec assurance et respect mutuel.



Prix INTER : **650€ HT**
INTRA : **contactez nous**

PUBLIC

> **toute personne souhaitant améliorer son assertivité**

PRE REQUIS

> **Aucun prérequis**

PROGRAMME

1. Comprendre l'importance de savoir dire non

Apports théoriques sur assertivité, communication et limites professionnelles

2. Identifier les situations et freins au refus

Exercices pratiques, auto-observation, mises en situation, feedback collectif

3. Exprimer son refus avec assurance

Jeux pédagogiques, simulations, ateliers pratiques, plan d'actions individuel

4. Renforcer la posture assertive au quotidien

Debriefs, consolidation des acquis, bonnes pratiques pour transfert professionnel

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Approche Ludo pédagogique** : jeux, mises en situation, mini défis.
- **Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.**
- **Apports théoriques courts et illustrés**
- **Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.**

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Auto-évaluation en amont
- Évaluation en cours de formation (quizz, tests, exercices, mise en situation)
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**