



FORMATIONS COURTES

INITIATION

Ref. : 8953267

Duration :  
2 jours - 14 heures

Pricing :  
Employee - Company :  
1370 € HT

Code Dokelio : 032042

# OSER DIRE NON

## Affirmer ses positions au quotidien

Dans une société où tout va vite et où chacun est amené à travailler de plus en plus, il est parfois bien difficile de formuler un refus, notamment lorsqu'il s'adresse à sa hiérarchie. Pourtant, oser dire non est gage de sérieux et de connaissance de soi. Se protéger, avoir une idée précise de ce qu'il est possible ou non de faire est, en effet, signe d'une totale maîtrise de ses missions.

### OBJECTIVES

Identifier les raisons de la difficulté à dire "non"  
Dire "non" de façon constructive  
Gagner en autonomie et affirmation de soi

### EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

### CONCERNED PUBLIC

Toute personne souhaitant gagner en confiance en soi pour oser dire non et, ainsi gagner en assurance et performance

### PREREQUISITE

Rencontrer des difficultés à donner son avis et à s'y tenir de façon constructive

### COMPÉTENCES ACQUISES

Dire non sans crainte pour sauvegarder ses missions

### PARCOURS PÉDAGOGIQUE

E-quiz amont  
Présentiel  
E-quiz aval

### PROGRAM

#### Oser dire non

##### Identifier ses freins et gagner en confiance pour formuler un refus

Autodiagnostic : de ses difficultés à formuler un refus dans certaines situations

##### Connaître ses freins personnels

- Identifier son système de valeurs
- Distinguer ses croyances aidantes et limitantes
- Crainte du jugement, sanction hiérarchique

##### Renforcer sa confiance en soi

- Connaître et se servir de ses qualités

Exercice d'application : conception d'une carte de ses qualités, de ses freins personnels et des objectifs à atteindre

- Reconnaître sa valeur
- Se fixer des objectifs en cohérence avec soi et les atteindre

##### En finir avec le "oui" automatique

##### Identifier les risques à trop dire "oui"

- Mesurer la charge de travail supplémentaire
- Gérer la frustration et le manque de temps
- Ne pas tenir ses engagements et perdre en estime de soi
- Gagner la confiance de ses interlocuteurs

Partage d'expériences : échange sur les situations où les participants ont mis en danger



leur organisation et leur travail pour ne pas avoir dit non

### **Adopter les comportements qui facilitent la formulation et la bonne réception d'un "non"**

- Créer et maintenir une relation de confiance
- Viser le consensus : penser, dire, être
- Unifier le verbal, le para verbal et le non verbal
- S'affirmer dans le respect et la bienveillance
- Accueillir et gérer ses émotions

Exercice d'application : travail sur l'écoute et la reformulation

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

#### **Franchir le « pas » du "non"**

- Pourquoi dire "non"
- Faire le bilan de son "non"
- Identifier quand dire "non"
- Dire "non" avec le bon ton
- Gérer les ressentis et les émotions liés au "non"

Exercice d'application : sur ses ressentis à la formulation d'un "non"

#### **Comment dire "non"**

- Identifier les situations où dire "non" est possible
- Adopter le bon comportement
- Argumenter son "non" pour faire valoir sa position
- Proposer des alternatives
- Les cinq pièges à éviter

Mise en situation : utilisation du "non" dans différentes configurations

## **TRAINERS**

Françoise BRIGAUD-MOROCQUE

T-Ressources

Catherine BERLIET

## **MOYENS HUMAINS ET TECHNIQUES**

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

## **LIEUX ET DATES**

À distance

07 et 08 juin 2021

20 et 21 sept. 2021

Paris

29 et 30 nov. 2021