EduGroupe
Accompagner pour réussir

# Savoir dire 'non'

Référence : **EDURH123** Durée : **2 jours (14 heures)** Certification : **Aucune**

## Connaissances préalables

- Cette formation ne nécessite aucun prérequis

## Profil des stagiaires

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

## Objectifs

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

## Certification préparée

- Aucune

## Méthodes pédagogiques

- 6 à 12 personnes maximum par cours, 1 poste de travail par stagiaire
- Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage
- La formation est constituée d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de réflexions

## Formateur

- Consultant-Formateur expert Management des équipes et des personnes

## Méthodes d'évaluation des acquis

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Attestation des compétences acquises envoyée au stagiaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

## Contenu du cours

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

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

## 2. Connaître ses freins personnels

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

## 3. 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

## 4. 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

## 5. 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

## 6. 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"

## 7. 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

Notre référent handicap se tient à votre disposition au 01.71.19.70.30 ou par mail à referent.handicap@edugroupe.com pour recueillir vos éventuels besoins d'aménagements, afin de vous offrir la meilleure expérience possible.